નવી જીંદગી.

ધી. "યુનીઅન પ્રિન્ટીંગ પ્રેસ કો. લી. માં મોતીલાલ શામળદાસે છાપ્યું.
ટંકશાળ—અમદાવાદ.

પુસ્તક મળવાના ઠેકાણાઃ—

મેરવાનજી-હોરમસજી-દાદાચાનજી.
કુંપ - કરાંચી.

બેરામજી - પી૦ - માદન.
હેલ્થહોમ - સાન્ટાક્રુઝ—મુંબઈ.

સાંકળયું.

તનદરોસ્તી અને **મન** ઉપર તેની અસર – તેજ સ્પેન્તો માઇન્યુસ અને અંગ્રેમઇન્યુશ નો કાયદો – કેમ–કેવી રીતે – તેના દાખલા–દલીલો અને સાબેતીઓ.

ભાગ ૨-જો.

૨૨૭ **પ્રકરણ - ૧૦-મું:—મન** એટલે શું—કુદરતમાં સમાયલો **મન** નો કાયદો–માણસને લાગુ પડતો–કેવીરીતે–મનની શરીરમાં જગ્યા – મનનું પૃથકરણ (analysis) તેમાં સમાયલું **ભાન**–જુદીજુદી શક્તિઓ – યાદ-દાસ્ત શક્તિ વિગેરે – તેની કેળવણી અને ખીલવણી – એકાગ્રતાને–આધારે – અભ્યાસીઓ માટે – એકાગ્રતાનો નિયમ – તેનું બંધારણ – કુદરતમાં તેની સાબેતીઓ – **મનનું** બંધારણ – મનની જીંદગી – મનની કસરત – બે જાતના મન – ભાનને લગતું અને–હૈયાંને લગતું – **મન**–ની શરીર – ખોરાક – લોહી અને જીવનશક્તિ ઉપર અસર – મન શરીરને બનાવનાર સુધારનાર–વધારનાર – **મન** નસીબ–સંજોગોને પેદા કરનાર – મન ઇશ્વરને પેદા કરનાર – મનની પ્રકૃતિ – સ્વભાવ – ખાસ્યતો – તેનું રસાયણીક પ્રથકરણ – શોધ-ખોળો – તે આધારે મળી આવતી સાબેતીઓ – તનદરોસ્તી ઉપર તેની સારી માઠી અસર–દાખલા–દલીલો–વિગેરે—

ભાગ ૩-જો.

ઉંઘની ફિલસુફી – **કસરત – હવા – દવા – દારૂ** અને **ખોરાકની** ફિલસુફી—

The original meaning of the term *Health*, was much more comprehensive: for it dealt with man **as a whole–spirit–mind**–and–**body**—

In this connection it is well to consider **"Health"** as **a** positive *accumulation* of *force*, ranging from the physical form, which has its limit of development, upto the high *mental* and *spiritual*–which can and should progress to *infinity*. (આરચર લૉવેલ).

મત્તલબ = તનદુરેાસ્તી માત્ર **શરીરનેજ** લાગુ પડીને અટકતી **નથી**; પણ **શરીર–મન–અને–જીવ** ની સામટી **ત્રગડી-થી** થએલા એક **માણસ**-ને લાગુ પડે છે, માણસનું **શરીર** કાંઇ માત્ર સ્થૂળ પદાર્થોનેા ઢગલેા નથી. કે ખેારાક અને દવાનેા તેમાં ઢગલેા કીધાથી તેમાં ખાલી પડેલી જગા પૂરી **શકાય**.

તેને **એક–શરીર** તરીકે બાંધી રાખનાર, તે બંધારણને જોડી રાખનાર **શક્તિ** તે તેા '**જીવન–શક્તિ**" છે, કે જે તેમાં સર્વ-વ્યાપક થઇને રહેલી છે. "તનદરેારસ્તી" એટલે એકઠી કીધેલી **શક્તિ** અને **જીંદગી** છે, કે જેને કાંઇ હદ-જ નથી; સ્થૂળ ખેારાકથી તે **શરૂ** થઇ, મન અને જીવની હદમાં દાખલ થાય છે, અને ત્યાર પછી તે **બે–હદ** (Infinity) સુધી **વધારી** શકાય છે.

તનદરેાસ્તી ત્યારે આ ત્રણે-ના એકત્ર બંધારણ-ને લાગુ પડે છે, અને તેથી તેને ખેારાક જેવા સ્થૂળ આકારમાં મેળવવા ઉપરાંત, મન અને જીવ-ના **રૂપ**-માં પણ મેળવવી પડે છે; યાને શરીરના માસ–હાડકાં–ચામડાં-વિગેરેને સ્થૂળ તત્વેા પૂરાં પાડવા જેમ ખેારાક પાણી લેવામાં આવે છે, તેજ પ્રમાણે તેને **એક** બંધારણમાં સાંધી અને બાંધી રાખનાર તેમાં સમાઇ રહેલાં **મન** અને **જીવને** જીવતી હાલતમાં ટકાવી રાખનાર "**જીંદગી**"ને પણ મેળવવાની જરૂર છે, આ "જીંદગી" તે **મન** અને **જીવ**નાજ રૂપમાં મેળવી શકાય છે, અને તે "જીવન-શક્તિ" **તરીકે** મેળવાય છે. હવે આ **જીવન–શક્તિ** માત્ર **હવા–દમ**–અને **ઉંઘ** મારફતે-જ મેળવી શકાય છે, અને તે તેા આપણા સંબંધમાં હમેશાં ચાલુ છે; છતાં પૂરતી **શક્તિ** મળતી

સુધરેલા જવાન્યા કરતાં કંઇક જુદોજ રહેશે. સૌ કોઈ પોતપોતાના સંજોગો ઉપરથી મત બાંધશે અને સર્વ પોતાના અનુભવનો જીવતો દાખલો આપી, પોતાની દલીલને ખરી પાડવાની કોશેશ કરશે. હવા પાણીનોજ એક સાધારણ દાખલો લઇયે. આજકાલ શરીર સુખાકારીમાં સહેજ ખલલ પુગે છે કે ડૉકટરો હવે દવા દારૂ ઉપર વધુ ધ્યાન ન આપતાં, જગ્યા બદલી હવા ખાવા, યાને હવા ફેરબદલ કરવાની જરાજરામાં ભલામણ કરે છે; એટલું-જ નહિ પણ આજકાલના ખુદ જમાનાની પણ વલણુ્બી જો જોઇશું તો તે હવા અને ખુલ્લી હવા તરફજ રહે છે. હવે આ દલીલ અસલી વૃદ્ધ માણસને ગળે ઉતરતી નથી અને તે કેટલેક દરજ્જે તેની જગ્યેાએ વાજબી છે. આગળના જેટલાં શહેરો અને ગામો છે તેના વસવાટ તરફ નજર કરતાં માલમ પડે છે કે ઘરોની ગીચોગીચ બાંધણીને લીધે મોહલ્લાઓના છોબ એટલા તો પાસે પાસે અને સાંકડા હોય છે કે હવા-ઉજાસ દાખલ થવાનો રસ્તોજ હોતો નથી. વળી તેવી હાલતમાં ઘરોની બાંધણી એટલી તો નીચી અને પેટીની માફક અંધ્યાર હોય છે કે તેમાં હવા–ઉજાસ આવવાનો મુદ્દલ જ સંભવ રહેતો નથી. કોઇના ઘરનું આગલું પાસું હોય ત્યાં સામેનાં ઘરનું પાછલું પાસું હોય છે, એટલે ત્યાં ગલીચી અને વાસનો પણ શુમાર નહિ. તે સાથે તેવાં હવા–ઉજાસ વગરનાં અંધ્યાર ઘરોમાં હજારો લોકો વસતાં હતાં, અને વળી તે ઉપરાંત ઠંડીના દિવસમાં ઘરો સદંતર બંધ કરી, વળી મોઢાં માથાં સુધી ઓઢી, સુતાં હતાં; અને હજી પણ એવો મામલો દરેક ગામના ચોકસ ભાગમાં ખસુસ કરી ગરીબ વર્ગમાં મોજુદ છે. તે છતાં તેઓ જીવતાં હતાં અને જીવે છે અને વળી હાલના યાને સુધરેલા જમાનાના લોકો કરતાં તેઓ વધુ સારી ને સુખવાળી, તંદરોસ્ત ને લાંબી જીંદગી ગુજારતાં હતાં. હવે આ ખરી હકીકત, જાતી અનુભવો અને ખરા બનેલા દાખલાઓની નજરે જોતાં પહેલી–એટલે હાલના જમાનાની હવા-ઉજાસની દલીલ ટકી શક્તિ નથી. પણ વળી બીજી તરફ જોતાં માલમ પડે છે કે હાલના જમાનાની હવા-ઉજાસની દલીલ પણ કંઈ ખાલી મોઢેની વાત Theory નથી. તે પણ અનુ-

ભવ-સીદ્ધ, જીંદગીને લાગુ પડતી અને વિદ્યાને આધારે સાબેત થએલી વાત છે. હવે જો બન્ને દલીલો એકમેકને તોડી નાખે તો પછી ખરી કઈ અને ખોટી કઈ? પોતપોતાની રીતે અને પોતપોતાની જગાએ જો કે બંને ખરી અને વાજબી છે, તે છતાં આપણે જોઇશું કે છેલી આગળ વધતા જમાનાને અને તેથી આગળ વધતી આપણી જીંદગીને વધુ લાગુ પડી શકે છે; કેમજે બંને દલીલો વચ્ચે જે ફરક છે, તેનું મુળ કારણ તે આપણું '**મન**' છે–મનની હાલત છે–મનનો ફેરફાર છે. વળી બંને જમાના વચ્ચેનો જે ફેરફાર છે તે પણ મનને લાધેજ છે. આગળ જે જમાનો હતો, તે ફેરવાઇને બદલાઈ ગયો છે. આગળ, હાલના જેટલાં દુન્યાદારીનાં સાધનો ન હતાં. હાલ વિદ્યા અને હુન્નર–ઉદ્યોગના વધારાથી સુખ-સગવડ અને ફેશનનાં જે સાધનો વધ્યાં છે તેથી હંમેશની હાજતો પણ વધી ગઈ છે, આગળ થોડી કમાઇએ લોક સંતોષી હતાં, હાલ વધુ કમાઇએ લોક વધુ લોભી બન્યાં છે. હાલ નાનપણથી-જ પાંચ વરસના નાના બાળકના મગજ ઉપર અભ્યાસનો બોજો નાખવામાં આવે છે. સહવારના ઉઠતી વખતથી-જ નીશાળ અને તેને લગતી ફિકર અને દહેશત પડવા માંડે છે. આ એક મોટો ફરક રજુ કરે છે; આગળ તેવું કશું હતું નહી. હાલમાં મન અને મન શક્તિએ હેરત પમાડનારા ફેરફારો દુન્યામાં કરી જીંદગીનો આખો પાસો બદલી નાંખ્યો છે. નવી નવી વિદ્યાઓએ–નવી નવી શોધ ખોળોએ–નવા નવા અખતરાઓએ જુના જમાનાની સઘળી દલીલોને જમીનદોસ્ત કરી નાખી છે અને તે પણ વળી એટલી હદ સુધી કે ધર્મના ફરમાન-રૂપી dogmatic સિદ્ધાન્તોને પણ તેના રદયા આપી ઉલટાવી નાંખ્યા છે. આગળ માત્ર યકીન એ ધર્મ હતો; હાલમાં મન અને મનની વલણ એ ધર્મ થઈ પડયો છે. આ સઘળુ શું દર્શાવે છે? મન અને મનનો ફેરફાર. યાને આગલા જમાના, જમાનાના માણસો મન અને 'મન' શક્તિમાં હાલના જમાનાના માણસોના જેટલાં આગળ વધેલાં નહિ હતાં; મન શક્તિનો જેટલો ઉપ્યોગ હાલ થાય છે એટલો આગળ થતો નહિ હતો, અને એ જ કારણને લીધે મન શક્તિ બરાબર ખીલી નીકળી

ન હતી. સઘળું બાપદાદેથી ચાલતા આવેલા રીવાજ મુજબ યકીનથી કર્યાં જતા હતા. આજકાલ મન અને મન શક્તિ ખીલી નીકળી છે. આગળ પંદર વર્ષના એક જવાનને જે ખ્યાલો ન થતા તેવા સવાલો હાલના જમાનાના પાંચ વર્ષના નાના બાળકો કરતાં થયાં છે. આ સઘળી તેના મનની ખીલવણી રજુ કરે છે. તે સાથે લાગણી યાને senses (ઇંદ્રિયજ્ઞાન) પણ ઘણે મોટે દરજ્જે વધુ સુક્ષ્મ refined અને ચંચળ ઝેહેણવાળી sensitive બની છે. આ મામલો દરેક ઠેકાણે દરેક પ્રજામાં થતો રહ્યો છે. હાલમાં જે ખરાબ વાસ તરફ કુદરતી રીતે-જ આપણી 'લાગણી' અને નાકની જેહેણુ દોડે છે અને strike થાય છે તેવી આગળના લોકમાં થતી હતી નહિ, યાને તેઓની 'લાગણીઓ' પણ ઘણે દરજ્જે મંદ હાલતમાં હતી, હાલમાં તે પ્રગટ નીકળી વધુ શ્રેષ્ટ refined થઈ છે, તેથી-જ તેને વાસની લાગણી થઈ આવે છે. તે સાથે તેને લગતા ગેરકાયદા જાણતા થવાથી, તેને લગતું જ્ઞાન થવાથી, તેને લગતી સુગ અને ધિક્કાર પણ વધ્યાં જાય છે. આગળ એવો કંઈ ખ્યાલ મનમાં ન હતો, એ સુગ જેવી લાગણી લગભગ મરેલી જેવી તેઓમાં હતી અને હજી પણ કેટલીક ગરીબ જાતોમાં એવી સુગ તદન-જ મરી ગયેલી જેવી હોય છે. તેઓ એવા ગલીચ અને ગીચ રસ્તા તથા ઘરોમાં વસે છે કે સુધરેલો અથવા ચંચળ ઝેહેણની લાગણી વાળો માણસ જો ત્યાં જાય તો તે જરૂર સુગઇને માંદો પડે, તે છતાં પેલાં બાપડાંઓ ખુશખુશાલ રહે છે અને પોતાની જીંદગી ગુજારે છે. આવાં માણસો મહિનો બે મહિના સુધી સ્નાન કરતાં નથી, ન્હાતાં નથી; છતાં તેઓને તેની કચવચ કે લાગણી કે સુગ થતી નથી; પણ તેને બદલે સામેના જોનારને યા તેની નજદીકથી ચાલી જનાર એક બીજા શખ્સને તેના વાસથી સુગ લાગી આવે છે, કારણ આ બીજા શખ્સનું 'ભાન' અને 'લાગણી' વધુ ખીલેલાં refined થએલાં હોવાથી તેનું 'ધ્યાન' પેલાના વાસ તરફ ખેંચાય છે અને લાગણી સુગાય છે. બીજી તરફ આજ refined અને સુક્ષ્મ લાગણીવાળો માણસ એક અઠવાડીયું સ્નાન કરતો નથી તો તેનો જીવ વટીક ગભરાટમાં પડે છે અને માંદો પડી

જાય છે. રસ્તે ચાલતાં નરકનાં ગાડાં મળે છે તેનો વાસ આપણાથી ખમાતો નથી પણ તેને લઈ જનાર ગાડાંવાળાની આ બાબેની લાગણી તદન સુન્ન, મરી ગયલી, મંદ benumbed થઈ ગએલી હોય છે. બંધ્યાર ગટરોમાં કામ કરનારા બાપડા માહાર લોકો પોતાની નોકરી કોઈ પણ જાતની સુગ વગર કર્યા જાય છે; તેઓને કોયલાના વાયુ Carbonic Acid Gas ની અસર વટીક થતી નથી. પણ તેને બદલે આપણ જેવા એક માણસને તેવી એકાદ ગટરમાં ઉતારવામાં આવે તો એકદમ માંદો પડે, અને શરીરમાં ઝેરી હવા ભરાઈ લાગ ફાવે તો મરણ બી પામે; આનું કારણ પણ એજ કે પેલા બિચારા માહારનું શરીર, તેનું બંધારણ (entire system) બાપદાદેથીજ તેવી-જ હાલતનું અને તેવી-જ જાતનું રચાતું આવેલું છે; તેમાં '**મને**' હજુ કંઈ ફેરફાર કર્યો નથી તેથી તેવી બાબદમાં તેઓની 'લાગણી' પણ તેવી-જ મંદ અને મરેલી જેવી હોય છે; તેઓનાં શરીર, તેઓનાં નાક તેવાં-જ લાગણી વગરનાં થઈ રહેલાં હોય છે, તેવીજ તેઓને આદત પડી રહેલી હોય છે, અને used up થયલા હોય છે, જેથી સુગની લાગણી જેવું કાંઈ-જ તેઓને થતું નથી. જ્યારે આપણ—મનની કેળવણીમાં આગળ વધેલા—જેમ જેમ જમાનો બદલાતો જાય છે, જેમ જેમ આપણા વિચારો બદલાતા ફેરવાતા અને સુધરતા જાય છે, તેમ તેમ આપણી લાગણીઓ અરે શરીરો પણ વધુ ચોખ્ખી refined હાલતમાં બદલાયાં જાય છે; જેમ જેમ લાગણીઓ senses વધુ sensitive અને વધુ સુક્ષ્મ બનતી જાય છે તેમ તેમ આપણું શરીર અને રચના પણ ફેરવાતી જાય છે. તેથી જે ચીજ તેઓને રૂચે છે તે આપણને નથી રૂચતી, અને જે આપણને માફક આવે છે તે તેઓને નથી આવતું. એવા એક માહારને જો કદાપી માથેરાન હવા ખાવા લઈ જવામાં આવ્યો હોય તો કદાચ તે ત્યાં માંદો વટીક પડે.

આ ઉપરથી ખુલ્લે ખુલ્લો નીર્ણય થઈ શકે છે કે આગલી જીંદગી હાલમાં આપણને અનુકુળ થઈ શકે નહિ. અને તેથી હાલને લગતી હવા-ઉજાસ સાથની જીંદગી ગુજારવી વધારે દુરસ્ત છે, કારણ તેવી

જ જીંદગી આપણને, હાલના શરીરને અનુસરતી અને અનુકુળ થાય છે. આપણને અસલની જીંદગી તરફ પાછું ફરવાનું નથી; મનને યા લાગણીને આગળ માફક પાછી જડ બનાવવાની નથી; કોઈ પણ રીતે પાછળ હટવાનું નથી; પણ આપણી જીંદગીને દરેક રીતે વધુ અને વધુ મનની રીતે તેમ-જ શારીરીક રીતે આગળ વધારવાની છે; જેઓ મનની બાબદમાં હજુ જડ છે, તેઓએ પોતે સુધરી વધુ સુક્ષ્મ થઈ સારી હાલતમાં આવવાની જરૂર છે. અજ્ઞાન અને પછાત વર્ગને લાગણી, ઝેહેણમાં અને મનની બાબદમાં આગળ અને આગળ વધવાનું છે, અને તે ચંચળ ઝેહેણથી લાગણીઓ સુક્ષ્મ sensitive બનાવીને તે હાલતે પુગાય છે; તેમ કરવાને વાસ્તે-જ દરેક શહેર સુધારાને લગતી યોજનાઓ અમલમાં મુકવામાં આવે છે. જુનાં ઘર અને મોહોલ્લાઓ ભાંગી ફોડી નવી ઢબના હવા-ઉજાસને બરના બનાવવાની તજવીજ થતી રહે છે કે જેથી આ અજ્ઞાન અને જડ વર્ગના લોકોના મનની વળાણ સુધરે, તેઓની લાગણી જે લગભગ મરી ગયલી અને સુન્ન મારી ગયલી છે તે પ્રદીપ્ત થઈ વધુ તીક્ષણ થઈ પોતાની શરીર સુખાકારી વિષે વધુ સમજતા થાય.

આ સઘળી હકીકત ઉપરથી છેવટ એ આવે છે કે 'મને' જે ભાગ ભજવ્યો છે તેથી જીંદગીમાં ફેરફાર થઈ ગયો છે; મને જે ભાગ ભજવ્યો છે તેથી લાગણીઓ senses ફેરવાઈ ગઈ છે, અને મનના ફેરફારે શરીરના બાંધા અને ખાસીયતો બદલી નાંખ્યા છે; ટુંકમાં સઘળા સંજોગો ફેરવી નાંખ્યા છે. બીજા બોલોમાં સમજ્યે તો શરીરને, લાગણીઓને, સંજોગોને, બલ્કે આખી 'જીંદગી' ને બનાવનાર **'મન'** અને **'મન શક્તિ'** છે.

હવે ત્યારે જીંદગીનો સઘળો આધાર જો મન અને મન ઉપર જ છે, મન-જ જો જીંદગીને ચલાવનાર છે, તો તે કેમ અને કેવી રીતે ચલાવે છે, તે તથા જીંદગી સાથે તે શું–કેમ અને કેવી તરેહથી સંબંધ ધરાવે છે તે જાણવાની જરૂર છે, અને તે આપણે જોઇએ, એવી રીતે કે જેથી ' **જીંદગી** ' શું છે, તબ્યત તનદરોસ્તી એ શું

છે, તે પણ સાથે સાથે સમજી શકાય. અને વળી તે બરાબર સમજાવવા આપણે એવા દાખલાઓ અને એવી બાબદ રજુ કરીયે, કે જેને વળી આપણી જીંદગી અને આરોગ્યતા સાથે ખાસ નીસ્બત હોય. આ બાબદ તે **કસરત**ની છે, અને તે સમજવા સમજાવવા ક્રિકેટ જેવી ઘણાકોને લાયકની અને શોખની રમત સાથ તેની સરખામણી કરીશું, કે જેથી એક્કી વખતે રમત-ગમતના શોખીનોને તથા કસરતબાજોને પણ કંઈક તેઓને લાયકનો ખ્યાલ મળે.

પ્રકરણ ૨ જું.

ક્રિકેટ કે કસરત?

એક સરખામણી.

ક્રિકેટ જેવી એક ઉમદા રમત હાથ ધરતાં, દલગીરી સાથે જણાવવું પડે છે કે તેને ' કસરત ' જેવી ઉમદા ચીજ સાથ ભેળી નાખવામાં આવે છે. ક્રિકેટ શું છે અને કસરત શું છે તે કોઇ બા આપણા લોકો સમજતા હોય એમ લાગતું નથી, કારણ તેથી જ અને બન્ને ચીજો વગર ફોકટની વગોવાય છે, કસરત જેવી ઉમદા ચીજ, તનદરોસ્તીને મેળવવા, કોઈ બીજી નથી. પણ જ્યાં મૂળમાં તે શું છે અને તેનો કેમ ઉપ્યોગ કરવો તે ખબર ન હોવાને લીધે, ફાયદાને બદલે ગેર ફાયદો-જ થાય છે. તેથી પેહેલાં તે બાબદોમાં ઉલટથી ભાગ લઈ, પછીથી થોડા-જ વખતમાં તેનાથી ગોયા કંટાળી જઈ સમૂળગી છોડી દે છે. કયો ક્રિકેટર લાગટ—ચાલુ દશ વરસ સુધી એ જ લાઇનમાં જીપલાવેલો ચાલુ રહ્યો છે? કદાચને બે પાંચ ટકા જેટલા લાંબી મુદતના ક્રિકેટરો હશેબી, પણ તેઓ કંઈ ખાસ ક્રિકેટ કે કસરતની ખુબી અને ફાયદાને લીધે તેમાં લાંબો વખતની-

ભેલા હોય એ શકમંદ છે. માત્ર રાજકર્તી કોમ—અંગ્રેજો સાથ સંબંધમાં આવવાના યા તેવા કોઈ શોખને ખાતર એટલા બી નીભેલા હશે; નહી તો કયે દીવસની એ રમત નાબુદ થઇ હતે. જો ક્રિકેટ એક કસરતને ખાતર રમાતી હોય, તેની ખુબી અને ફાયદાઓ જો લોકો સમજતા હોય, તો અધુરે તેને છોડી દેવામાં આવે નહી; પણ મૂખ્ય વાંધો તે શું ચીજ છે તેની અજ્ઞાનતા છે.

ક્રિકેટ જેમ ધારવામાં આવે છે તેમ કાંઈ 'કસરત' નથી; 'કસરત' તરીકે તેને લેવાવી જોઇએ પણ નહી, કારણ કસરતથી કોઈ બી જાતનો ગેર ફાયદો કે નુકશાન થતું નથી, બલ્કે તેમ થવાનો સંભવ પણ નથી, અને તેથી તે આરોગ્યતાને વધારનાર છે; જ્યારે ક્રિકેટ-ફુટબોલ વિગેરે સખત રમત-ગમતો નુકસાન અને ગેર-ફાયદો જ કરે છે, તેથી તે તનદરોસ્તીને ઘટાડનાર છે. તે કેમ અને કેવી રીતે તે આપણે જોઇએઃ—

ક્રિકેટના મેદાનમાં બહાર પડેલો એક ફીલડર જ્યારે એક મારેલા ફટકાનો બૉલ દોડીને અટકાવવા તેની પુઠ પકડે છે ત્યારે તેનામાં શું શું ક્રિયા ચાલી રહે છે ? તેનામાં બે પ્રકારની ક્રિયા ચાલે છે. એક મનની, અને બીજી તનની, યાને શરીરની. મનની ક્રિયા, તેનું પુરૂં 'ધ્યાન', 'નજર', 'ભાન', સૌ પેલો દોડતો બૉલ અટકાવવા તરફ જ ટીંગાઈ લટકી રહેલું હોય છે; જ્યારે શરીર, મનની તે નેમ પાર પાડવા તેના ગુલામ તરીકે, બે-ભાનીથી જ (unconsciously) દોડી કસાય છે, અને ઘસાય છે. જે કારણથી જે નેમથી, જે ખ્યાલથી તે દોડે છે, તે ફક્ત બૉલ અટકાવવા જ. તે વખતે તેને શરીરનો મુદલ ખ્યાલ હોતો જ નથી. તેનું **ધ્યાન** બધું શરીરમાંથી નીકળી બહાર પેલા બોલમાં જ પોરવાઈ ટીંગાઈ રહે છે; તે વખતે તેને મુદલ ભાન હોતું નથી કે 'મારૂં શરીર કેમ છે, હું કેમ દોડું છું, મારા પગ કેવી રીતે ઉપડે છે' વિગેરે. તે વખતે શરીર તો તેની બે-ભાન સરજત ઉપર સોંપી દેવાઈ કસાય છે. જે ક્રિયા 'મન' કરે છે તે નહિ કે શરીરની અંદર યા શરીર માંહે, પણ **બાહાર** ફક્ત પેલા બૉલમાં જ અને બૉલ અટકાવવા માટે જ કામ કરી રહ્યું છે.

શરીર તો કાંઈ પણ પોતાની નેમ વગર બે-ભાન હાલતમાં ઘસડાયા કરે છે. એવી બે-ભાન હાલતમાં જ્યારે શરીરને કસવામાં આવે છે અને મહેનત આપવામાં આવે છે ત્યારે માલમ નથી પડતું કે કેટલા પ્રમાણમાં, કેટલી હદ્દ સુધી, બે-ધડક **ગેર કાયદે, અણઘટતી** મહેનત શરીરને આપવામાં આવે છે, અને તેનું પ્રમાણ, અંદાજ અને માપ રહેતું નથી, તેથી વખત ક-વખત શરીરને :થાક લાગે છે અને જ્યારે રમવાની ઉલટમાં વધારે ને વધારે તેમ થવાનું જારી રહે છે ત્યારે તે શરીર વધુ કસાવાથી over exertion થી ખેંચાવા લાગે છે, કે જે ખેંચાણ શરીરને તોડનારૂં અને બળને બાળી નાંખનારૂં છે. આવી રીતે અજાણપણામાં, બે-ભાનીથી શરીર જ્યારે અંદાજ વગર ખેંચાય છે ત્યારે કોઇ ચોકસ એકુ બે ક-જગ્યા ઉપર વધુ દબાણ અને બોજો આવી જાય છે. પરીણામમાં ગોળી કે આંતરડાં જેવો કોઇ ભાગ ઉપસી આવી કોઈ વખતે તેમાં ભાગ-ટુટ થઈ બગડી જાય છે, અથવા ચોકસ એક બે અબ્યવોજ વધુ જોરથી કસાય છે, અને તેનીજ ઉપર ચાલુ દબાણનો બોજો આવતો રહે છે. દાખલા તરીકે એક બૉલર બૉલ કરે છે, ત્યારે જે હાથનો તે હોય છે, એટલે ડાબ્યો left-hand હોય છે, તો ડાબોજ હાથ, હર હમ્મેશ ક્રિયામાં અને ઉપયોગમાં લેવો પડે છે; જ્યારે જમણો ઝાજો કસાતો નથી. તેજ પ્રમાણે ફુટ-બૉલમાં પગની બે-ખબર રખડપટી સાથ તેજ એક પગ ઘણો ખપમાં લેવો પડે છે કે જેની તેને વલણ હોય છે. ત્યારે આ બધી હીલચાલ અને ક્રિયા શરીરના ચોકસ સુસ્ત ભાગોને ભોગે, બીજા અમુક અને ચોકસનેજ, **ફરજના માર્યા** ખુબ કસી-રગડોલી, હીલચાલમાં લેવા પડે છે, અને તે બી વળી આગળ જોઇ ગયા તેમ બે-ધ્યાન, બે-ભાન અને બે-ખબરીથી; અને પછી એવા મામલા વચ્ચે ડાક્ટરની સલાહથી તે રમતને હમેશ માટે પડતી મુકવામાં આવે છે. એવા ગેર-ફાયદાઓ શરીરને લગતા ખસુસ કરી નાના જવાન્યાઓના દાખલામાં વધારે દેખવામાં આવે છે, કે જ્યાં તેઓ તદ્દન ગેર-કાયદેસર કોઇબી જાતની સંભાળ લેવા વગર કકડતા તાપમાં ખુલ્લે માથે હૅટના છાયા વગર તથા ચડડી-કાછાના આશરા આધાર વગર બે-ખબર

દોડી, બે-ધડક પાણીના ધીચારા પી, અને નામ ત્યારે ક્રિકેટની કસ-રત કરેછે. પણ પેહેલાં તો તેઓ શરીર સુખાકારી અને સુખ-શાંતીને લગતા નિયમો અને કાયદાથી તદન બે-સમજ હોય છે, એટલુંજ નહી પણ તેને લગતી કાંઈ વેહેવારૂ સમજણ અને કેળવણી આપનાર પણ કોઈ હોતું નથી, ત્યારે આવી અજ્ઞાનતાને લીધે ક્રિકેટ-ફુટબૉલ જેવી **સખત** રમત-ગમતોની બહારની ચાઈ-ચાઈ ઉપર લોભાઈ જઈ, અઢૂંગ ક્રિકેટર તરીકે ફક્ત નામ કાઢવાના અભખામાં ગોયા તેના એક મોટા પણ ખોટા લખમાં પડે છે. કેટલાક દાખલાઓમાં તો ઘર-બાર-ની તેમજ શીખવા-ભણવાની ફરજ વધતે-ઓછે દરજ્જે ભૂલી જાય છે, અને ગેરકાયદે-અણસમજથી-બેપરવાઇથી પોતાના શરીર ઉપર જોર-જુલમ કરી ઉપર જોઈ ગયા તેમ પોતાની તનદરોસ્તીને એક-યા બીજી રીતે નુકશાન પૂગાડી, પછી **ફરજના માર્યા** હારી ખાઈ ટુંક વખ-તમાં તેને સદાની પડતી નાખવી પડે છે; ત્યારે બધી લીધેલી મેહેનત, અને કીધેલી માથાફોડ અને રોકેલો લાંબો વખત બધું બરબાદ જાય છે અને આખરે "ધોબીનો કૂતરો નહી ઘરનો કે નહિ ઘાટનો" જેવા હાલ થાય છે. આવી રીતનો મામલો પારસી ભાઇઓમાં થોડે કે ઘણે દરજ્જે સઘળે મોજુદ છે. આવી રીતે જ્યારે આવાં માઠાં પ-રીણામો નીપજે છે ત્યારે વચમાં નાહકની બાપડી ક્રિકેટ કે કસરત વગોવાય છે અને બદનામ થાય છે. એ સંબંધમાં ચોકસાઈ અને સા-વચેતીના ઇલાજો લેવા-લેવરાવવા રાખવા અને રખાવવા, એ તેઓનું પોતાનું યા તેઓના વાલી કે શીક્ષકોનું કામ છે. આથી કાંઈ બાપડા જવાનીયાઓનો વાંક કે તકસીર કાઢી શકાય નહિ. તેઓની અ-જ્ઞાન અને બે-પરવા વરતણુંક તેઓને અપાતી કેળવણીને આભારી છે. મા-બાપો એટલુંજ સમજી સંતોશ માને છે કે બચ્ચાંઓ અંગ્રેજી ભાષા શીખ્યાં એટલે કેળવણી ખલાસ; બીજી તરફ સ્કુલ અને નિશાળોના ઉપાધ્યાઓ, પોપટીયા પાઠો મોઢે ભરડાવી કાઢી, સરકારના ચોકસ ઠેડવેલા-નેમેલા ક્રમને મારી કુટીને-કોઈ પણ રીતે પૂરા કરાવી પરીક્ષા-માં પાસ કરાવી દેવામાં કેળવણી સમાયલી સમજી લેતા હશે. જો એ-મજ હોય તો કેળવણીનો ખરો ભાવાર્થ આવી મતલબી અને એક-

તરફી - સાંકડી હદમાં સંકોચાઈ - સમાઈ જવો જોઇતો નથી. જે બી કાંઈ તેઓને બરનું હોય તે વિષે વેહેવારૂ જ્ઞાન અને સમજણ આપવી કે જે તેઓની ચાલતી તેમજ ભવિષ્યની જીંદગીમાં કામ લાગે અને લાભ કારક નીવડે એવાં વેહેવારૂ જ્ઞાન ને નિશાળમાં શીખાતા અભ્યાસ જોડે જોડી નાંખી અમલમાં મૂકવામાં આવે તો તેને ખરી કેળવણી કહીયે તો ચાલે. પણ તેવું છે કયાં? ઉપલા ચોકસ દાખલામાં કસરત બી જે શીખાડવામાં આવે છે તે પણ લાગે છે જે ફરજના માર્યા કોઈ બી રીતે થોડું ઘણું સરકારને જણાવવાને ખાતરજ કરવામાં આવે છે, અને નહિ કે કોમના જવાનોના શારીરીક બાંધા અને તનદરોસ્તી ખીલવવા - સુધારવાની ખરી નેમ અને મકસદથી હોય. જો ક્રિકેટ કે કસરતથી કોઇનેબી નુકશાન થયું હોય અને થાય તો તે માટે જવાબદાર તેઓ પોતે છે અને નહિ કે ક્રિકેટ - યા - કસરત. પેહેલી શરૂ-આતથીજ તેને લગતા સાવચેતીના ઈલાજો લઈ, ચડ્ડી - કાછા જેવી અગત્યની સામગ્રીઓથી સજ થઈ, જો આવી મેદાનની કોઈ બી રમતમાં જુવાન્યાઓ ઝુપલાવે અને નિયમ પાળે તો અધુરે માઠાં પરીણામ નીપજતાં કમતી થાય અને તેને પડતી નાખવી પડે નહી.

પણ આ સઘળું છતાં જે સવાલ આપણી સનમુખ ઉભો છે તેની નજરે જોતાં યાદ રાખવું કે મેદાનમાં રમાતી ક્રિકેટ - ફુટબૉલ - હૉકી વિગેરે કોઈપણ રમતો 'કસરત' તરીકે ગણાય નહી, કારણ ઉપર જોઈ ગયા કે બે-ખબર અને બે-ભાન હાલતમાં શરીરને કસવું તે શરીરને તોડનારજ છે. એ વિષે એક કસરતનો સત્તાધારી અધીકારી લખે છે જે:—Exercise without 'mind' is a drudgery, tare & toil to the body. 'મન' વગરની કસરત એક કષ્ટિ છે, શરીરને તોડતા છે.

ક્રિકેટમાં જો સેહેજસાજ ફાયદો થતો સમજતા હોએ તો તે મન અને મગજને હોય છે. એથી ચપળતા, તીક્ષણતા, એકાગ્રતા વીગેરે થોડાક મનને લગતા ગુણો ખીલે છે અને મનને રીઝવે છે તેથી Recreation ના એક સાધન તરીકે ક્રિકેટને લેખી શકાય, અને જો કોઈ પણ જાતનો 'શરીર' ને ફાયદો થતો હોય તો તે કોઇ એકલ

ડૅાકલ દાખલામાં સંભવિત હેાય કે જે પણ કામ - કાજની ફીકર - ચીંતા-માંથી ફારેગ થઇ ખુલ્લી હવામાં છુટથી દેાડી તાજી ચેાખ્ખી હવા દમમાં લેવાનાજ પરીણામ લેખે હેાય, તે અને એવા બીજા સંજોગેાને લઇને બીજી રીતે ફાયદેા થયેા તેા તે ઉપરથી એમ નથી ઠરતું કે શરીરને કસરત મળી અને તેથી શરીરના બાંધામાં, બળમાં તન-દરેાસ્તીમાં કાંઇક થેાડેાક - બી જાદુકનેા સંગીન ફાયદેા થયેા; કારણ કે તેવી રમતેા કાંઇ 'કસરત' નથી. ઉપર જણાવેલા ગેરફાયદા અને માઠાં પરીણામેા તેા અત્યાર અગાઉ અનેક ક્રિકેટરેાનેા અનુભવ ઠરી ચુકેલેા છે જ, અને તેથી અત્યાર આગમજની તે રમાતી તદન બંધ પડી ગઇ હતે - ખસુસ કરીને પારસીઓમાં - પણ તેમ થયું નથી અને તેમ થવું પણ ન જોઇએ, કારણ તે એક બાદશાહી રમત છે, ઇંગ્રેજ-રાજકર્તાઓની જાણીતી અને માનીતી છે; તે એકમેક જાતેા વચ્ચે ભાઇબંધી અને એખલાસ વધારનારી છે, ખસુસ કરી રાજકરતાઓ સાથ (બીજાઓ સાથ તેા ખેરસલ્લાહ) અને જરા આગળ વધી કહીયે તેા તે ચેાકસ દરજ્જે પારસીઓનું એક નાક છે. તેને લીધે તેા માન - અકરામમાં કીર્તી અને દરજ્જામાં તેઓનેા ડંકેા વાગી રહ્યેા છે. એથી રાજ કરતી કેામ સાથ ઘાડા સબંધમાં આવી તેઓની નજરમાં વહાલા જાણીતા અને માનીતા વધારે ઠરે છે, એમ પણ કહેવું સરાગાટ ભર્યું નથી; તેા તેથી એ રમત ચાલુ અને જારી રાખવી જોઇયે અને જારી રાખવાની અગત્ય છે. પણ એ સઘળું જોતાં છતાં માલમ પડે છે કે જે જે ફાયદા એ રમતેાથી થતા કહેવાય છે તે સઘળા શરીરના જોખમેજ થાય છે એમ આપણે ઉપર તપાસ્યું. તેથી ક્રિકેટ - ફૂટબૅાલ - હૅાકી વીગેરે (કસરત નહીં પણ) '**રમત** ગમત' તરીકેજ લેખી શકાય કે જેને શરીર સાથે દેખઇતું પાધરૂં કાંઇ લાગતું વળગતું નથી. પણ કસરત એક એવી જુદીજ રીતની ચીજ છે કે જેને શરીરના બાંધા બંધારણ સાથે બલકે ખુદ 'જીવ' અને 'જીંદગી' સાથે **સીધેા પાધરેા** અને ઘાડેા સંબંધ છે. હવે એ એક જુદી ચીજ 'કસરત' શું છે, શા માટે છે, કેમ અને કેવી રીતની હેાય છે, તથા તે કેટલી હદ સુધી અગત્યની હેાય છે તે આપણે જોઇયે.

પ્રકરણ ૩ જું.

——xx——

કસરત એટલે શું ?

કસરતનો ખરો અર્થ, તેનો ખરો ભાવાર્થ ફક્ત બે બોલોની તેની ટુંકી અને ટચ વ્યાખ્યા definition માં સમાઈ જાય છે. એ બાબદનો એક સત્તાધારી અધીકારી એની વ્યાખ્યા આ મુજબ કરે છેઃ— "Exercise in its real sense is *Conscious Vibration*" બીજો એક પેહેલવાન જણાવે છે કે—"Exercise is *Cognizant motion* or *force*." વળી ત્રીજે ઠેકાણે જણાવવામાં આવ્યું છે જે—"Exercise is an *intelligent movement* of the body."

આ ત્રણે પોતપોતાની રીતે, તેમજ સામટી રીતે તદન ખરા છે. Vibration - motion - force વિગેરે જો કે બોલો જુદા જુદા છે, છતાં તેઓ 'અર્થ' એકજ ઉઠાવે છે, એટલે "હીલચાલ - ક્રિયા ખેંચતાણ," અને તેબી વળી " Conscious, Cognizant, intelligent એટલે "ભાનવાળી - ધ્યાનવાળી - જાણવાળી" - (બે-ભાન બે-ખબર - અણજાણ - કુદરતી - automatic નહી.)

'Vibration-motion-force' આ બોલો હાલમાં રસાયણ શાસ્ત્રીઓમાં એવા જાણીતા અને અગત્યના થઈ પડયા છે, કે જેનાથી તેઓ કહે છે જે આખી સૃષ્ટિ સરજાઈ છે; એટલુંજ નહી પણ Vibration તેજ motion છે; motion તેજ force છે કે જેથી આપણી હૈયાતી, આપણી જીંદગી પળે-પળ ચાલુ રહી છે; બલ્કે આપણો જીવ, આપણી જીવન - શક્તિ - હૈયાતી Life-Lifepower એ ખુદ motion છે, force અને Vibration છે, યાને **જીંદગી** એ **'ક્રિયા'** અને **'હીલચાલજ'** છે, કે જે દમ-બે-દમ ફેફસાં મારફત જારી અને ચાલુ છે.

કસરતનો જીવ સાથે સંબંધ.

આપણે ઉપર જોઈ તપાસી ગયા કે કસરત તે માત્ર શરીરની સ્વભાવિક હીલચાલ નથી, પણ ખુદ જીવ **અને જીવની ક્રિયા** છે, તેને જીવ સાથે સીધ્ધો direct સંબંધ છે, કેમ જે ક્રિયા Vibration તેજ—'જીવ' છે અને જીવન-શક્તિ તેજ Vibration-motion અને force છે. આ દલીલને હાલની વિદ્યા અને સાયન્સ પણ ટેકો આપે છે; બલ્કે તે પણ એજ દલીલ રજુ કરે છે કે આખી સૃષ્ટિ એક ક્રિયા છે, એક હીલચાલ છે 'Whole Universe is Vibration-a mode of motion; Life itself is motion; Consciousness is motion'—ખુદ જીવ - જીંદગી એ પણ એક ક્રિયાજ છે. એટલે ટુંકમાં સઘળી પેદાયશનું મૂળ તે એક ક્રિયા - હીલચાલ Vibration છે, અને દરેક હીલચાલ કે ક્રિયા તે 'જીવ' છે; 'જીવ અને જીવન-શક્તિ'જ રજુ કરે છે. દમથી છાતી ખીલે છે, પાછી સંકોચાય છે, હૈયું ધડકે છે, એ સૌ જીવ life નીજ ક્રિયા છે. પાચન-ક્રિયા ચાલે છે; એક બાજુથી ખોરાક પચાવવાની, બીજી તરફથી તેમાંના રહેલા રદ્દી ભાગને મળ-મૂત્ર મારફતે બહાર કાઢવાની ક્રિયા, લોહીનું રગેરગમાં ફરવું, રગેરગની તેના જવાબમાં તાજી હવા -પ્રાણ- પોષણ લઈ રદી તત્વ કાઢી આપવાની ક્રિયા, તથા શરીરની દરેક હીલચાલ - અવાજ સાંભળવું - જોવું - સુંઘવું - ચાખવું-એ સઘળું 'જીવન્-શક્તિ'થી ચાલી રહ્યું છે, ખુદ 'જીવ'નીજ ક્રિયા છે; યાને ખુદ 'જીવ'જ ક્રિયા કરી રહ્યો છે. લાગણી - વિચાર - વિકારો - એ પણ જીવનીજ ક્રિયા છે. ઝાડ - પાન જીવે છે તે ઉગવાની - કરમાવાની ક્રિયા કરે છે, દમની ક્રિયા ચલાવેછે, તેપણ જીવનીજ હીલચાલ બતાવે છે. ટુંકમાં કુદરતમાં દરેક ચીજ, દરેક પેદાયશ જીવ અને જીવવાળીજ છે. જેને નિર - જીવ કહેવામાં આવે છે તે પણ ખરી રીતે જીવવાળીજ છે, તેથીજ તેઓ પોતામાં ક્રિયા હીલચાલ અને ફેરફાર કરી શકેછે, અને ફેરફારને આધીન છે. જ્યાં ફેરફાર થયો ત્યાં કોઈ અને કોઈ જાતની હીલચાલ - ક્રિયા અને ગતી હોવીજ જોઇએ, તેથી કોઇ બી જાતની હીલચાલ કે ક્રિયા કે ગતી motion કે ફેરફાર તે ખુદ 'જીવ' છે. કેમ જે જીવ તે એક ક્રિયાજ છે, અને આ સઘળી જીવની ક્રિયા તે 'કસરત' છે.

હવે જીવની ક્રિયા તે કસરત છે, અથવા કસરત તે ખુદ જીવની ક્રિયા છે એમ તપાસ્યે તે પેહેલાં

જીવ શું ચીજ છે, અને તેને કેમ ઓળખવો

તે જાણવાની જરૂર છે, અને તેથી હાલમાં તે બાબદ હાથ ધરીશું. જીવની બે હાલતો હોય છે. એક **અ-ચેત** - inactive મંદ - અચળ - સ્થીર ગુપ્ત dormant - latent હાલત છે; બીજી **સ - ચેત** - active પ્રગટ અને જાહેર manifested હાલત છે, અ - ચેત હાલતમાં તે પોતામાં દમ-શ્વાસ યાને Vibratory potency નો ગુણ અને શક્તિ ધરાવે છે, પણ તે મંદ dormant હાલતમાં હોવાને લીધે જાહેર થઇ શકતો નથી; પ્રગટ manifest થઈ શકતો નથી; યાને હીલચાલ કરી શકતો નથી; તેથી તે potential બીજ-રૂપ શક્તિ ધરાવનાર - કહેવાય છે, એટલે જેવો તે બીજા - તેને લાયકના - સંબંધમાં આવે છે કે તુરત તેમાં ક્રિયા શરૂ થઈ ફેરફાર થાય છે, અને ચલિત અને ગતિમાન થાયછે. આ તેની સ-ચેત active અને જાગૃત હાલત છે, કે જે હાલતમાં તે પોતાનો ગુણ, પોતાની શકિત પોતાની ખાસ્યત, પોતાની અસર, પ્રદરશીત કરે છે, જાહેર પ્રગટ manifest કરે છે. જીવની આ સ-ચેત active હાલતને ક્રિયા Vibration-motion-force-power - જીંદગી Lifepower - energy - જીવન-શક્તિ કહે છે, અને તેની ખાસ technical ભાષામાં તેને શ્વાસ-દમ-Breath કહેવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે, એક લોઢાંના કટકામાં તેની શક્તિ potenti ality યાને પોતાની energy ગુપ્ત-મંદ હાલતમાં હોય છે તેથી તે ખુલ્લી નજરે દેખાતી નથી, નથી તે ઇંદ્રિઓ senses થી ઓળખાતી, પણ તેને તાપ - યા - ગરમીના સમાગમમાં લાવ્યાથી, તુરત તપવા માંડે છે, એટલે તેમાં ક્રિયા ચાલુ થઈ ધ્રુજણીઓ ઉતપન્ન થઈ લાલચોળ થાય છે અને પોતાની શકિત જાહેર કરે છે કે જેની અસર હાથ લગાડતાં માલમ પડે છે. આ લોઢાનો અંગાર, તેની ગરમી, તેનો તાપ, તેની રેાશની - એ સઘળું તેનો જીવ છે, તેની energy શકિત છે, જીવની સ-ચેત-પ્રગટ હાલત છે,

જાહેર રૂપ છે; ગરમી તેનો ગુણ છે, તાપ તેની શક્તિ છે, અજવાળું તેની ખાસ્યત છે.: આ ખાસ્યત - શક્તિ - ગુણ એ તેનો જીવ છે. હવે આ લોઢાના કટકાને જો પહેલાં હાથ લગાડયો હોય તો તે વખતે આપણને કાંઈ ગરમી - તાપ કે energy જેવું ધરાવે છે એમ લાગતું નથી; પણ જ્યારે અંગારના સમાગમથી તે જાહેર થાય છે ત્યારે તે energy જીવ બહાર પ્રગટી નીકળી પોતાની અસર જાહેર કરે છે. અહીં કદાચ તકરાર લાવવામાં આવે કે **પોતામાંથી** energy-જીવ જાહેર અને પ્રગટ કરી - ગરમી - તાપ આપવાને બદલે કાં નહી પેલા બીજા અંગાર કે જેના સંબંધમાં તેને લાવવામાં આવ્યો તેની ગરમી-એમાં દાખલ થઈ હોય. પણ બે લોઢાના ભાગો એક-મેક સાથે ઘસાય છે ત્યારે તેમાંથી ગરમી પેદા થાય છે, અને કેટલીક વાર આતશની ચીંગારી પ્રગટ થઈ જાહેર થાય છે. તેજપ્રમાણે પથ્થરના એક કટકાને બીજા પથ્થર ઉપર જોરથી ઘસાય તેમ ઠોકવામાં આવે, તો તુરત તેમાંથી ચક-મક ઝરતો અંગાર પ્રગટ થશે. આ અગ્નિ તે તેનો જીવ છે. અને એ પ્રમાણે દરેક વસ્તુમાં તેનો ગુપ્ત અગ્નિ હસ્તી ધરાવે છે, પણ તે અ-ચેત જીવ તરીકે હોય છે તેથી તે જાહેર દેખાતો નથી. પણ તેવાજ બીજા પદાર્થના સમાગમમાં જ્યારે તે આવે છે અને ઘસાયછે યા ક્રિયામાન થાય છે, કે તુરત બહાર પ્રગટી નીકળે છે. એજ રીતે દીવાસળીમાં ખાસ ગરમી ધરાવનાર તત્વોની બનાવટ કરી તેને તેવીજ બનાવટની કોઈ બીજી સપાટી surface ઉપર ઘસ્યાથી તેમાં મંદ latent પડેલો અગ્નિ (જીવ) પ્રદીપ્ત થાય છે, એટલે બળતાના રૂપમાં સળગી જાહેર થાય છે. આ અગ્નિની ખુબી ચક-મક પથ્થરમાં વધુ સરસ રીતે જણાય છે. બે હાથની હથેલીઓને એક-મેક સાથે ઘસ્યાથી friction થી તેમાં ગરમી (વિજળ) પેદા થાયછે; પરમાણુઓમાં રહેલા જીવની પ્રગટ થવાની, જાગૃત થવાની, સચેત થવાની આ એક નિશાન છે, કેમ જે ગરમી અને અગ્નિ એ જીવની પ્રગટ હાલત છે, જાહેર રૂપ છે, ખાસ એક ગુણ અને ખાસ્યત છે.

પારસી ધર્મમાં જે આતશની વાત આવે છે, તે આ અગ્નિ-રૂપ જીવની ફીલસુફી રજુ કરે છે. ત્યાં જણાવવામાં આવે છે કે આતશ જેમ જીવવાળી તેમજ જેને નિર-જીવ કહેવામાં આવે છે તે સઘળી

પેદાયશોને હોય છે. અને તેઓના જીવની ચઢ-ઉતર હાલત પ્રમાણે તે આતશોના જુદાં જુદાં * નામો આપવામાં આવ્યાં છે. પથ્થરનો આતશ જુદો, ખનીજનો જુદો, ઝાડપાનનો જુદો, પાણી હવાનો જુદો એમ સઘળી પેદાયશોના જુદા જુદા તબકા અને ઓહ્દાના આતશો ને જુદાં જુદાં નામોથી ઓળખવામાં આવે છે. વળી પ્રાણી અને માણસના જીવને પણ * આતશ (અગ્નિ) નીજ ઉપમાં આપવામાં આવી છે અને તે પણ એક ખરેખરી ફીલસુફી રજુ કરે છે, કે માણસનો જીવ જે શ્વાસમાં (શ્વાસ ક્રિયાથી ફેફસામાં) સચેત થાય છે તે ત્યાં આતશ અથવા અગ્નિરૂપે બળવાની ક્રિયા Combustion શરૂ કરે છે, અને આખાં શરીરને ચાલુ ગરમી આપ્યા કરે છે. એ વિષે વધુ સમજણ એની સ-જગાએ સમજીશું. હાલમાં આપણને એટલુંજ જોવાનું છે કે આ આતશ અથવા અગ્નિની ફીલસુફી તે જીવ અને જીવની હાલત 'ઝીંદગી'નેજ લાગુ પડે છે, અને જીવ - ઝીંદગી જેમ માણસને તથા પ્રાણીઓને હોય છે, તેમજ નિર્જીવ કહેવાતી પેદાયશો ને પણ હોય છે.

ફૉસફરસ અને તેની બનાવટમાં આ જીવની શક્તિ ઘણે દરજ્જે જલદી નજરે આવે છે. દરયાના પાણીમાં ચકચકીત થતા આ ફૉસફરસના ચમકારાઓ ઘણાકોએ જોયા હશે. તેજ દરયામાં રહેનાર મચ્છીમાં, અને ખસુસ કરી તેના ભીંગડાંમાં ફૉસફરસ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. વળી ફૉસફરસની બનાવટની પ્રવાહી દવાઓ વટીક આ ચકચકિત અગ્નિ રજુ કરે છે. જેઓએ ફૉસફેાડાઇન નામની દવા પીધી હશે તેને આ અનુભવ જોયો હશે કે તે દવામાં જેવું પાણી ભેળવવામાં આવે છે કે પેહેલાં અગ્નિનો ચમકારો નજરે આવે છે. આ અગ્નિની નીશાન ત્યારે કાંઈજ નહી પણ જીવ અને જીવની હાલત

* "પેહેલો આતશ "બેરેઝો સવંગ", બીજો "વોહુ ફ્રીંઆન" માણસ અને જાનવર તથા પશુની જાતનો, ત્રીજો આતશ "ઉરવાજીરત" તે ઝાડ - પાનનો છે; ચોઠો "વાઆજીષ્ટ" તે વીજનો (હવાનો) જે પથ્થરમાં છે; પાંચમો "સ્પેનીષ્ટ" એટલે પકાવવાનો જે તમામ દુન્યા માટે છે; છઠો "નઇરિયો સંગે" તે પાદશાહ અને ધર્મગુરૂની દુટીમાં છે—વીગેરે" (જામાસ્પી)

જ દરશાવે છે, એમ આ ઉપરની હકીકતો ઉપરથી આપણે પૂરતી રીતે સાબેત થએલું જોઇએ છીએ.

આ નિયમ અને જીવની હાલતને આપણે બીજી રીતે તપાસ્યે. એલચીના બીજ પોતામાં તીખાશ જેવી ખાસ્યત અને ગુણ ધરાવે છે; આ તીખાશ તે તેનો જીવ છે, તેની ખાસ શક્તિ છે, કે જેને લીધે તે કાંઇક અસર ઉપજાવે છે. જ્યારે તેને ખાવામાં આવે છે, યાને જેવી તે જીભના - થુંકના કે હોજરીના સમાગમમાં આવે છે કે તુરત તેમાં ફેરફાર થઈ, તેનો આકાર બદલાઈ, તેનો ગુણ - શક્તિ તથા તેની અસર જાહેર કરે છે; જીભે તે સેહેજ તીખાશનો સ્વાદ આપે છે, હોજરીને પાચન કરવાની શકિત આપે છે. હવે તેનો સ્વાદ, તેની તીખાશ, તેનો ગુણ - શક્તિ, તેની ખાસ્યત આ સઘળું તેની અસલ હાલતમાં યાને 'બી' માં મંદ-ગુપ્ત (જીવ તરીકે) હોય છે પણ potential હોવાને લીધે, જેવું તે બીજ જીભને લાગ્યું, જેવું જીભના જીવના સમાગમમાં આવ્યું કે તુરત તેના જીવમાં ક્રિયા થઇ, ફેરફાર થાય છે, તે એ કે મંદ જીવ જાગૃત થઈ, પોતાની શક્તિ જાહેર પ્રગટાવે છે, કે જે શકિત જીભને તીખાશ તરીકે લાગે છે, અને પાચનક્રિયાને જોરવવામાં અસર કરે છે. એજ માફક આ નિયમ ખાંડ - નિમક વિગેરેને પણ લાગુ પડે છે. તેનો મીઠાશ અને ખારાશ આ તેની ખાસ્યત છે, તેનો ગુણ તેની શક્તિ છે, કે જે તેનો જીવ છે. પાણીમાં જ્યારે મળી dissolve થઈ જાય છે ત્યારે તેનો આકાર ગુમ થઈ અરક-spirit (જીવ) તરીકે તેમાં રહે છે.

એક ચોપડી અને તેનું લખાણ એ ગોયા એક ખોખું છે, તેમાં સમાયેલી બાબદ, તેમાં સમાયલું જ્ઞાન એ તેનો જીવ છે. આપણું શરીર ખોખું છે, લોહી તેનો જીવ છે; લોહી ખોખું છે તો તેમાં સમાયલા ખોરાકનો અરક extract તે તેનો જીવ છે; આ સઘળાં વળી ખોખાંઓ છે અને તેઓને ચલાવનાર, શરીરમાં ફેરવનાર, સઘળે પોંહોચાડનાર 'જીવનશક્તિ - પ્રાણ' - તે તેઓનો જીવ છે, અથવા ખાસ technical જબાનમાં બોલ્યે તો દમ - શ્વાસ છે.

અહીં જીવની હાલત તપાસતાં આપણને એક **બીજો** નિયમ જે

તે રજુ કરે છે તે ખુલ્લો થાય છે; તે એ કે બે ચીજો જ્યારે સમાગમમાં આવી ક્રિયા કરે છે, ત્યારે તે બન્નેમાં ફેરફાર થઈ, કાંઈ એક **નવું** અને **જુદુંજ** રૂપ ધારણ કરે છે, જુદી અને નવી જાતનો એક આકાર પકડે છે. એલચી મોમાં લઈ ચાવવામાં આવે છે અને હોજરીમાં જઈ પાચન થાય છે; આ સમાગમથી તેમાં ફેરફાર થાય છે, અને તે એ કે એલચીના દાણાનો અસલ રંગ - રૂપ અને આકાર રહેતો નથી, પણ ફેરવાઈ જઈ, લોહી સાથ મળી જઈ, તેમાં તેની ખાસ્યત - ગુણ અને શક્તિ energy આમેજ કરી નાંખે છે. યાને લોહીમાં તે એલચી હૈયાત છે, પણ તે તેના અસલ સ્વરૂપમાં અરક (spirit) તરીકે - જીવ તરીકે જીવે છે.

એક બીજો દાખલો:— હાઈડ્રોજન પણ એક જીવવાળું તત્વ છે, કેમ જે તેમાં કાંઈ ગુણ છે Vibratory potency ધ્રૂજણી પેદા કરવાની શક્તિ - ખાસ્યત ધરાવે છે. જયારે તે chemical affinity આકર્ષણ શક્તિના પ્રતાપે પ્રાણવાયુ (Oxygen)ના સમાગમમાં આવે છે ત્યારે બન્ને તત્વો પોતપોતામાં ક્રિયા કરી - ધ્રૂજણી પેદા કરી પોતપોતામાં ફેરફાર કરી - ગૅસ - વાયુની હાલતમાંથી કાંઈ બીજીજ જુદી અને નવી હાલતમાં બદલાઈ જાય છે, એટલે પાણીના આકારમાં ફેરવાઈ જાય છે. આ બે વાયુઓ અથવા બે શક્તિઓ forces નું એકત્ર થવું, તેમાં ક્રિયા થવી, તેમાં ફેરફાર થવો અને તેથી તેઓના આકાર - રંગ - રૂપનું બદલાવું, એ સઘળી ક્રિયા કાંઈ તેમાં સમાયલી શક્તિ વગર થઈ શકતી નથી. અને શક્તિ એ જીવનીજ હાલત છે, બલ્કે ખુદ જીવજ છે જે બતાવે છે કે જીવ હોય ત્યાં ક્રિયા vibration થવીજ જોઈએ અને જ્યાં ક્રિયા કે ફેરફાર હોય ત્યાં જીવ Life-power (શ્વાસ) પહેલો હોવો જોઇયે. કોઇબી ક્રિયામાં, હીલચાલમાં ફેરફારમાં જીવ (શ્વાસ) Life હોયછે તેથીજ શરૂઆતમાં જોઈ ગયા તેમ તત્વવેત્તાઓ અને સાયન્ટીસ્ટો જીવને Life ને breath - motion ક્રિયા force હીલચાલ vibration વગેરે કહી ઓળખાવે છે, અને તેથીજ કસરત અથવા ક્રિયાને જીવ સાથ સંબંધ છે.

આ પછી વળી આપણને અહીં એક **ત્રીજો** નિયમ પણ ધ્યાનમાં લેવાનો છે અને તે એ કે જીવની ક્રિયાવાળી હાલત કસરતવાળી હાલત તે તે જીવની **વૃદ્ધિની** પણ હાલત હોય છે. જીવની વૃદ્ધિ અને ખીલવણી તેની ચલાયમાન અને ક્રિયામાન હાલતમાં, થાય છે; ક્રિયાથી તેની વૃદ્ધિ થાય છે. તેની અસલ મૂળ હાલતમાં, મંદ સ્થિતિમાં, વૃદ્ધિ progression જેવું કાંઇ થતું નથી કેમજે તેમાં કોઈ જાતની ક્રિયા થતી નથી, કોઈ જાતનો ફેરફાર થતો નથી તેથી તે એકજ હાલતમાં પડી રહેછે. દાખલા તરીકે એલચીના દાણા (બી) લાંબી મુદત સુધી એમજ રહેવા દેશો તો તે એલચી તરીકેજ રહેશે; કદાચ સડી જઈ તેનો ગુણ પણ જતો રહેશે પણ જો તેને જમીનમાં વાવવામાં આવ્યું હોય તો જમીન અને પાણીના સમાગમમાં ક્રિયામાન થઈ પ્રાણ - રક્ષક તત્વો તેમાંથી ખેંચી વખતના વહેવા સાથ પોતાના જીવની વૃદ્ધિ કરશે એટલે કે તે એક વૃક્ષમાં અને વૃક્ષ તરીકે ઉગી નીકળશે અને તે ઉપર પોતા જેવા હજારો એલચીના દાણાઓ પેદા કરશે. આ તે જીવની બહોળી હદ scope છે જે વૃદ્ધિની હાલત છે. એ રીતે સૃષ્ટિની દરેક પેદાયશમાં તેનો પોતાનો જીવ (અગ્નિ) અને તેની શક્તિ હોય છે. હવા અને તેના દરેક તત્વો પોત-પોતાની જુદી જુદી વધતી ઓછી શક્તિ energy ધરાવે છે; તેઓ chemical affinity રસાયણીક સંયોગ અને રસાયણીક ક્રિયા તથા (electrical polarities) આકર્ષક શક્તિના ધોરણ અને કુદરત મુજબ એક બીજા સાથ મળી જુદી જુદી વધતી ઓછી શક્તિઓનું પ્રમાણ બનાવે છે કે જે જુદી જુદી શક્તિઓ વધતા ઓછા પ્રમાણમાં મળી જુદે જુદે આકારે, રૂપે, રંગે જુદી જુદી હાલતમાં, ઝાડપાન, ફળ, અનાજ, ફુલ વિગેરે નક્કર યા પ્રવાહી પદાર્થ તરીકે પ્રગટી નીકળે છે, જાહેર થાય છે અને materialize થાય છે. એજ પ્રમાણે માણસના શરીરમાં પણ તેજ શક્તિઓ જુદે જુદે આકારે હાથ - પગ - મોં - માથું - પેટ તરીકે જાહેર થાય છે. બીજા બોલોમાં કહીયે તો આ સઘળી ચીજો જીવની જુદી જુદી હાલતો manifestations છે, એટલે આપણું શરીર પણ એજ જુદી

જુદી શક્તિઓના વધતાં ઓછાં પ્રમાણોનું બનેલું ખાકી - સ્થૂલ, પ્રવાહી અને નક્કર રૂપ છે; તેના પરમાણુઓ આવી સુક્ષ્મ શક્તિઓ energies ની ખાકી હાલત અને સ્થૂળ રૂપ છે. આદમીઓ અને દરેક પ્રાણી બહારની કુદરત ઉપર ગુજારો કરે છે; પોતાની શક્તિને ચલાવવા પોતાના જીવને ચાલુ જીવતી હાલતમાં ટેકવી રાખવા બહારની કુદરતને આશરે હોય છે. બહારની કુદરતમાંથી પ્રાણરક્ષક તત્વો 'ખોરાક હવા, પાણી, અનાજ, ફળ' વિગેરે પોતાના ઉપયોગમાં લેછે, યાને સુક્ષ્મ તત્વોને, તેઓની શક્તિને પોતાના શરીરના અણુ પરમાણુ અને તત્વોમાં ફેરવી બદલી નાંખી શરીરનું બંધારણ કરે છે. હવામાંથી દમ મારફત પ્રાણ - તત્વ ખેંચી જીવન શક્તિ મેળવે છે. હવે ખોરાક, પાણી, ફળ, અનાજ, અને હવા, પ્રાણ એ સૈા બહારની કુદરતના ભાગો છે, બહારની કુદરતના તત્વો છે અને આદમીનું શરીર અને જીવન શક્તિ પણ આજ બહારની કુદરતના તત્વોનાં બનેલાં છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે જે આદમી અને બહારની કુદરત એકજ જાતનાં તત્વો અને પદાર્થોનાં બનેલાં છે, તેથી આદમી અને કુદરત એકજ છે, કેમ જે તેઓનું મૂળ એકજ છે, એકમેક સાથ સંબંધ ધરાવે છે. જે આદમીમાં તત્વો અને શક્તિઓ છે તેજ શક્તિઓ અને તત્વો બહાર પણ હસ્તીમાં છે. કુદરતમાં જેમ હવા, ખોરાક, પાણી વીગેરે સ્થૂળ પદાર્થ સિવાય બીજી સુક્ષ્મ શક્તિઓ અને તત્વો હસતી ધરાવે છે જેવી કે તાપ - ગરમી - રોશની - અવાજ - heat, light, electricity, sound વિગેરે, તેમજ આદમીમાં પણ તેવીજ અને તેઓને લગતી સુક્ષ્મ શક્તિઓ જેવીકે વિચાર, ઇચ્છા, ખ્યાલ, પ્રેરણા, શ્વાસ, પ્રાણ, સમજ શક્તિ વિગેરે રજુ થાય છે, અને જેમ આ heat, light, electricity, sound, જેવી શક્તિઓ એકમેકમાં ફેરવાતી બદલાતી હોય છે પણ મૂળમાં એકજ છે, તેજ માફક ઉપલી મનને લગતી અને પ્રાણને લગતી શક્તિઓ પણ મૂળમાં એકજ છે. ફરક જે દેખાય છે તે માત્ર તેઓનો જુદી જુદી ચઢ–ઉતર અને વધતી–ઓછી ધ્વનીઓ vibration નોજ હોય છે, યાને એકજ શક્તિ એકજ તત્વ જેને વિજ્ઞાનવાદીઓ અને સાયનટીસ્ટો Ether કહે છે તે eth-

er ની જુદી જુદી હાલતો છે; તેઓ વધતી ઓછી ધ્વનીઓ vibration ના પ્રમાણમાં જુદા જુદા રૂપ, રંગ, શક્તિ અને આકારો રજુ કરે છે, જાહેર કરે છે, અને તે Heat. light, electricity, અને sound એવે જુદે જુદે નામે ઓળખાય છે અને તેથી જુદી જુદી અસરો કરે છે; આજ માફક મનની જુદી જુદી શક્તિઓ જુદી, પણ મૂળમાં one reality **એકજ ચીજ 'જીવ'** (spirit) છે. એક બીજો દાખલો—હાઇડ્રોજન અને ઑક્ષીજન એ બે વાયુઓ energies **જીવો** જ છે, કારણ તેઓ ચોકસ શક્તિઓ છે, ચોકસ પ્રમાણની શક્તિઓ ધરાવે છે; અસલ સ્થિતિમાં તેઓ હવાઈ તત્વો gases છે; અથવા હવાઈ gaseous હાલતમાં, પોતાની અસલ મૂળ સ્થિતિમાં હાઇડ્રોજન અને ઑક્ષીજન છે; પ્રવાહી હાલતમાં તેઓ પાણી બની જાય છે; નક્કર હાલતમાં બરફ બની જાય છે; અને વળી વાતાવરણની ચોકસ હાલતમાં તે વાદળાં-રૂપ થાય છે. મતલબ કે તેજ જીવ, તેજ energy શક્તિઓ (હાઇડ્રોજન અને ઑક્ષીજન) ચાર જુદી જુદી જાતની હાલતો ધારણ કરે છે, ચાર જુદી સ્થિતિઓ એખ્તીયાર કરે છે અને ચારોમાં જુદા જુદા આકાર - રંગ - રૂપ અને હદ બદલે છે. અસલ હવાઈ સ્થિતિમાં તે જીવો છુટા - મોકળા હોય છે, તેઓની હદ મોહોળી હોય છે, ગમે તેમ ગતિમાન થઈ શકે છે. પાણીની પ્રવાહી હાલતમાં ચોકસ હદ પકડે છે, તેથી તેની ગતિ પણ હદવાળી થઈ જાય છે. બરફવાળી નક્કર સ્થિતિમાં તેની ગતિ એકદમ કમતી થઈ ચોકસ બંધ્યાર હદમાં સંકોચાઈ જાય છે, તેથી તે પાણી જેટલી ગતિ કરી શકતું નથી. વાદળાંની હાલતમાં પણ ચોકસ દરજ્જે તેની હદ અને ગતિ ઘેરાયલી રહે છે. આ રીતે ગતિ force નું વધતું-ઓછું પ્રમાણ, ક્રિયા Vibration નો વધતો-ઓછો જોશ - જુદી જુદી હાલતો દરશાવે છે. બીજા બોલોમાં સમજયે તો જુદી જુદી વધતી-ઓછી ગતિ અને ક્રિયાના પ્રમાણમાં, તેજ ચોકસ જીવ જુદે જુદે આકારે - રંગે અને રૂપે રજુ થાય છે, અને જુદી જુદી હાલતોમાં બદલાય છે આ રીતે જુદી જુદી દેખાતી શક્તિઓ કાંઈજ નથી પણ એકજ જીવની - એકજ જા-

તના જીવની જુદી જુદી હાલતો છે, પણ તેની ગતિ - ક્રિયા અને હીલચાલના પ્રમાણમાં જુદી જુદી જાતના જીવો:તરીકે કહેવાય છે અને ઓળખાય છે.

જેમ Rain-bow મેઘ-ધનુષ્યના કિરણમાં સાત રંગો દેખાય છે, પણ તેનું મૂળ એકજ રંગમાંથી હોય છે; જેમ એક હીરાના કટકાને ફેરવવાથી અનેક જાતના રંગો દેખાય છે, પણ મૂળ એકજ છે; જેમ દહી - માખણ - છાશ - ધી એ સઘળી જુદી ચીજો તરીકે ઓળખાય છે, રંગ - રૂપ - આકારે અને ગુણે જુદી પડે છે,' છતાં તે સઘળી જુદી દેખાતી ચીજો ફકત **એકજ** ચીજ 'દુધ' માંથી નીકળે છે, યાને મૂળમાં એકજ છે; અસલ તેઓ 'દુધ' જ છે; જેમ દરિયામાં મોજા ફીણ - પરપોટા વિગેરે જુદા જુદા આકારો અને રંગો રજુ કરે છે, પણ મૂળમાં એકજ 'પાણી' છે; વળી એક ઝાડનો નાશ પામેલો ભાગ યા કટકો જમીનમાં દટાઈ ત્યાં ચોકસ મુદ્દત સુધી પડી રહેવાથી તેમાં ફેરફાર થઈ કોયલાનું રૂપ પકડે છે, અને તેજ કોયલો વળી ચોકસ વધુ મુદ્દત સુધી ત્યાં સબડયા કીધાથી ફેરવાઇને 'હીરો' થઈ જાય છે, પણ મૂળમાં તે ઝાડજ છે તેજ માફક કુદરતમાં સઘળી જુદી જુદી દેખાતી ચીજો અને પેદાયશોનું મૂળ એકજ છે અને તે 'જીવ' છે, અને જુદાઈ તથા ફેરફારનું કારણ તે તેની ક્રિયા અને ગતિ છે, તેનું વધતું-ઓછું અને વધ-ઘટ પ્રમાણ છે.

આ ઉપરથી આપણે નક્કી સિદ્ધ કરી શકયે છીએ કે 'જીવ-જીવન-શક્તિ' એ દરેક શક્તિનું, દરેક ફેરફાર - હીલચાલ અને ક્રિયાનું પહેલું - અસલ - મૂળ - તત્વ છે, અસલ હાલત છે, અને Life - Lifepower - energy - Lifeforce - Vitality - Vital power - Vibration - motion - force - Breath - જીવ - જીવન-શકિત - હૈયાતી - ચૈતન્ય ચેતનાશકિત - દમ - ક્રિયા - હીલચાલ ફેરફાર આ સઘળાં તેના જુદાં જુદાં નામો છે, જુદી જુદી હાલતો - નીશાનીઓ અને ખાસ્યતો દરશાવે છે. ટુંકમાં **જીવ અને જીવન-શક્તિ એ સઘળી પેદાયશોનું મૂળ** છે. કુદરતની ખાકી

સ્થુલ પેદાયશો તથા શક્તિઓને 'જીવવાળી' પેદાયશ તરીકે ઓળખવા ઓળખાવવા કેટલાકો શક ઉત્પન્ન કરે છે. સાધારણ રીતે માણસ અને જાનવરોનેજ પ્રાણી તરીકે ગણવામાં આવે છે, યાને તેઓનેજ જીવતી - જીવવાળી organic પેદાયશ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે; તે સિવાય બધી સ્થૂલ પેદાયશોને નિર્જીવ inorganic કહેવામાં આવે છે. પણ આગળ આપણે જોઈ - તપાસી ગયા કે ક્રિયા - ગતિ - હીલચાલ એ મૂળમાં '**જીવ**' જ છે, 'જીવન-શક્તિ'જ છે, તે રીતે ત્યારે કોઈબી ક્રિયા કરતી હીલચાલ અને ગતિ કરતી ચીજો અને શક્તિઓ જીવ અને 'જીવવાળી'જ હોવી જોઇએ, અને તેમજ છે; કારણ ગતિ કે ક્રિયા કે શક્તિ કે હીલચાલ એ ખુદ જીવ છે જીવની ખાસ્યત છે, જીવનશક્તિનાજ ગુણો છે. પણ ઉપર જોઈ ગયા તેમ ગતિ ગતિમાં ફેર હોવાને લીધે ક્રિયાના વધતાં ઓછાં પ્રમાણને લીધે, કેટલીક ઓછી ગતિવાળી અને ઓછી ક્રિયાવાળી ચીજો પોતાની તે ગતિ અને ક્રિયા - શક્તિ બરાબર જાહેર-પ્રગટ કરી શકતી નથી, અને તેથી તે આકારે તથા રૂપે ચોકસ હદવાળી હોવાને લીધે તેના અસલ સ્વરૂપનો ખ્યાલ આવતો નથી, તેથી તેને સમજી શકતા નથી અને તેથી તેને 'જીવવાળી' તરીકે માનવાને શક બતાવે છે. પણ ખરી રીતે જોતાં **જીવ-જીંદગી-હૈયાતી સર્વ વ્યાપક છે, સઘળે હાજર છે, સઘળી પેદાયશમાં સમાઇ-આમેજ** permeate **થઈ રહેલા હોય છે તેથી કુલ્લ પેદાયશ જીવતી અને જીવવાળી જ છે.** કોઇ અને કોઈ તરેહનો જીવ ધરાવે છે જ, કોઈ અને કોઈ જાતનો અગ્નિ (આતશ) ધરાવે છે જ, પછી તે થોડી ગતી force વાળો હોય - યા - વધતી ગતીવાળો હોય, કમતી ગતીવાળો કમ-તાકાત હોય છે, વધતી ગતીવાળો વધુ શક્તિવાન અને શુક્ષ્મ હોય છે.

આ સિદ્ધાંતને આપણે બીજીરીતે તપાસ્યે - કે જીવ સર્વ-વ્યાપક છે. આપણે જોઇ ગયા કે ખોરાક-પાણી-હવામાંથી આપણાં શરીરો બન્યાં છે. તેઓ વગર આપણો જીવ જીવી શકતો નથી, આપણી જીંદગી ટકી શકતી નથી; તેઓમાંથી - જ જીવન-શક્તિ ખેંચ્યે છીએ; તો આ હી-સાબે ત્યારે ખોરાક-પાણી અને હવા જીવવાળી-જીવનશક્તિવાળી પેદા-

હાઇડ્રોજન અને ઑક્ષીજન એ બે વાયુઓ મૂળમાં હવાઇ તત્વો છે; તે બન્ને સાથે મળે છે તો પ્રવાહી-રૂપમાં બદલાઇ જઈ પાણી બને છે. વળી આ બંધારણ વધુ નક્કર અને હદવાળું બનાવવામાં આવે છે ત્યારે નક્કર બરફ બને છે, કે જે તેની જડમાં જડ હાલત છે. આ ઉપર થી આપણે જોઇયે છીયે કે આ ત્રણ સ્થુલ હાલતોમાં પેહેલી - મૂળ અને અસલ હાલત તે 'હવાઇ' હાલત છે, કે જે સુક્ષ્મ હાલત છે; બીજી તેથી ઉતરતી (કમતી ગતીવાળી) હાલત તે 'પ્રવાહી' છે અને સૌથી જડ (નહી જણાય એવી ગતીની) તે 'નક્કર' પદાર્થની હાલત છે; છેલ્લી બે હાલતો - પ્રવાહી અને નક્કર પેદાયશો - હવાઇ હાલતના તત્વોમાંથી બની છે, અને ઉતપન્ન થઇ છે. પણ વળી હવાઇ હાલત *તે સર્વોપરી* - મળ હાલત નથી એમ આપણે ઉપર ઈશારો કરી ગયા. હવાઇ તત્વો પણ **'પ્રાણ'** (Ether) જેવાં એક મૂળ-તત્વ (પ્રાણ-તત્વ) માંથી ઉતપન્ન થએલાં અનાસરો છે. ત્યારે **'પ્રાણ-તત્વ'** - એ મૂળ-તત્વ અને અસલ હાલત છે, અને તેથી તે સૌથી શુક્ષ્મ ઉંચી અને વધુ ગતીવાળી છે. આ 'પ્રાણ-તત્વ' (સાયન્સનું Ether) સર્વ વ્યાપક છે, સઘળી પેદાયશોમાં ભરાઈ - સમાઈ - આમેજ (permeate) થઇ રહેલું હોય છે, કારણ સઘળી પેદાયશો, સઘળી ખાકી હાલતો - હવાઇ - પ્રવાહી અને નક્કર - તેનીજ જુદી જુદી હાલતો (Manifestations) છે, અને તેમાંજ કુલ્લ પેદાયશ બોળાયલી (saturate) થએલી છે. આ મૂળ-તત્વ 'પ્રાણ' તેજ જીવન-શક્તિ અથવા જીવ, હૈયાતી, ચૈતન્ય છે, કે જે વિષે આગળ પૂરતો ખોલાસો સમજી ગયા છીયે; આને કેટલીક વખતે **આકાશ-તત્વ** તરીકે પણ ઓળખવામાં આવ્યો છે. એ મૂળ-તત્વ 'પ્રાણ' માંથી, પેહેલાં હવાઇ હાલત અને હવાઇ તત્વો ઉતપન્ન થાય છે; હવામાંથી અગ્નિ (તેજ); અગ્નિમાંથી પાણીની પ્રવાહી હાલત; અને પ્રવાહીમાંથી પૃથ્વી એટલે નક્કર હાલત, એમ એક હાલતમાંથી બીજી; બીજીમાંથી ત્રીજી હાલત સીલસીલા બંદ ઉતપન્ન થઇ છે. અસલ અને મૂળ તત્વ **'પ્રાણ'** સઘળી હાલતોમાં હાજર છે; 'વાયુ' તે અગ્નિ પાણી અને પૃથ્વીની હાલતમાં હૈયાત છે; **'તેજ'** (અગ્નિ) તે પાણી અને પૃથ્વીમાં મોજુદ છે; અને

જીવવાળી છે, અને જીવ ધરાવે છે તેથીજ તે જીંદગી મેળવવામાં સૌથી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે અને તેથીજ હર-હમેશ, હરપળે 'હવા' શ્વાસોશ્વાસ દમમાં ચાલુ લઇએ છીયે, અને તેમ લેવાની ખાસ જરૂર છે. હવા ખરેખર જીવ કેમ છે તે વિષે વધુ બ્યાન આગળ જોઇશું.

હવે આતો ફક્ત 'હવા'ની વાત થઇ. પ્રવાહી અને નક્કર પદાર્થોના ખાસ બાબમાં પણ એવા સેંકડો દાખલા મોજુદ છે કે તેઓ પણ જીવવાળીજ પેદાયશ:છે, જીવ ધરાવે છે, બલ્કે તેઓ ખુદ જીવતાં-હાલતાં-ચાલતાં જીવ-જંતુઓમાં બદલાઇ જાય છે. રસાયણ વેત્તાઓ અને ખસુસ કરી વૈદક-વિદ્યાના શોધક અધીકારીઓ આજકાલ જરા જરામાં બધે જીવ-જંતુ અને જીવ જંતુઓનીજ હસ્તી શોધતા જાય છે. 'Microbes અને Germs' આતો તેઓના સાધારણ બોલો થઇ પડયા છે. હવામાં Microbes, પાણીમાં Germs, ખોરાકમાં Germs, સ્થુલ પદાર્થોમાં Germs, આદમીના શરીરમાં Germs, તેની થુંકમાં Germs, તેના દમમાં Germs, દુ:ખદરદોના Germs, તાવના Germs, મરકીના Germs, ચેપી contagious અને infectious germs, Malarial germs, ક્ષયના germs, બસ સઘળે germs–germs અને germs નીજ હસ્તી છે એમ સ્વીકારી રહ્યા છે; વળી આપણા ડાકટર સાહેબની જાણીતી અને માનીતી Bacteriology ખાસ આવી જંતુ-વિદ્યા તરીકે ઓળખાવી, સઘળાં દરદો તેનાથીજ સાજાં કરવાનો દાવો કરી રહી છે. હવે આ Bacteriology ના બનાવટી ઇલાજો ખરા કે ખોટા તે ઉપર ટીકા કરવાની જરૂર નથી. ગમે તે હોય પણ આપણે તો આ ઉપરથી એટલોજ સાર ખેંચવા માગ્યે છીયે કે આ Microbes અને germs ની હસ્તી સઘળે સર્વ-વ્યાપક છે એમ રસાયણ શાસ્ત્ર પણ કબુલ કરે છે, અને આ germs તે કાંઇજ નહી પણ જીવ જંતુઓ અને જીવોજ છે. ત્યારે જીવો સઘળે છે, સઘળી વસ્તુઓમાં છે, અને સઘળી વસ્તુઓના છે. પાણીમાં પાણીના જંતુઓ Water–mites મળી આવે છે, એતો Microscope થી જોયલી સાબેતી છે. પણ તે સિવાય નક્કર પદાર્થમાં પણ તેઓના પોતાના જીવ-જંતુઓ હોય છે:–

લાંબો વખત પડી રહેલી અખરોટ–બદામ વિગેરે મેવામાં કોહોવાની ક્રિયા શરૂ થાય છે ત્યારે તેમાં છેદ પડી, તેમાંથી ઝીણા ઝીણા જીવડાઓ થએલા મળી આવે છે. એજ માફક ઘઉં - ચોખા - અનાજ વિગેરેમાં પણ તેને લગતા કીડા–ધનેડાં–કીલ્લાં વિગેરે જંતુઓ મળી આવે છે, અને તે ચીજો કોતરી ભક્ષ કરે છે. દુધ વધુ વખત રાખી મૂકવામાં આવે તો તે ઉપર હવાની અસર થઇ તેમાં જીવડા થઈ આવે છે. ગધેડોનું દુધ એક કલાકમાં જીવડા પેદા કરે છે એ અનુભવ - સિદ્ધ વાત છે, અને એજ પ્રમાણે સઘળી ખાધા- પીધાની ચીજોમાં પણ સમજી લેવું. સઘળી વસ્તુઓમાં જીવડાઓ ઉત્પન્ન થઈ આવે છે, તે થોડે ઘણે દરજ્જે સઘળાંઓનો અનુભવ છે. હવે આ સઘળી જાતના કીડા- જીવડાઓ કે જે કાંઇજ નહી પણ આપણી મૂળ બાબદના જીવો છે, તે આ પદાર્થો**માં આવ્યા** ક્યાંથી ? શું પદાર્થોએ પોતે પેદા કર્યા ? જો એમજ હોય તો તે કેમ ? શું પોતાની મેળે પેદા થયા ? શું નર- માદાની હસ્તીથી યા- ઇડાંના સેવનથી પેદા થયા ? જો એમજ હોય તો **પેહેલો** જીવડો આવ્યો ક્યાંથી ? પણ તેમ સંભવીત નથી. પદાર્થમાં હવાની ચાલુ અસરથી તેમાં ઝીણા કાણાઓ પડી તેના તત્વોના ચોકસ ભાગમાં ફેરફાર થઇ તે ભાગ ગતીમાન થાય છે અને તેજ તત્વો ઉપર જીવન કરે છે. આવોજ નિયમ બીજી સઘળી ચીજોને લાગુ પડે છે: લાકડાંમાં યા તેમાંથી બનેલી કોઇ ચીજ- ફરનીચરમાં કે ઘરના લાકડ કામમાં ઉધઈ પેદા થાય છે એ પણ જાણીતી વાત છે. ચોમાસાના દીવસોમાં ભીનાશ અને સરદી વધી જવાથી દીવાલો ઉપર **કામળયા** નામના કાળા રૂંવાટા વાળા ઝીણા જીવડા લખ્ખોની સંખ્યામાં ઉભરી નીકળે છે: તેમજ ચોકસ સંજોગોમાં ચોકસ વખતે **મકોડા પણ** મોટી સંખ્યામાં દેખાવ દે છે. ગંદકી વાળી જગ્યાએ, કચરાના ઉકરડા ઉપર ચાંચડ - મચ્છરની જાતના ઉડતા જંતુઓ કરોડોની સંખ્યામાં થાય છે. આ બાબદમાં કદાચને એમ કહેવામાં આવે કે હવામાંના જંતુઓ ધરતી ઉપર ચોકસ રીતે ઉતરી પડે છે. કદાચ એમ પણ ધાર્યે, પણ જો એમજ હોય તો પોતાના શરીરના બંધારણને વાસ્તે સ્થુલ પદાર્થ ક્યાંથી મેળવ્યો ? બંધ્યાર હાલતમાં જીવડા

પેદા થાય છે એવા પણ દાખલાઓ મળે છે. બંધ્યાર બરણીમાં મુરબ્બો યા અચાર લાંબો વખત પડી રહેવાથી તે ઉપર ફુગ ચઢી આવી જંતુઓ પેદા થાય છે; વેલાયતી પનીરમાં કીડા થઈ આવે છે. આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે સ્થૂલ પદાર્થ યા જડ તત્વો સિવાય શરીરનું બંધારણ કરી શકાતું નથી, અને તેથી તેની ગેરહાજરીમાં જીવો પ્રગટ થઇ શકતા નથી. એજ પ્રમાણે નાના ટાંકાંઓમાં ઝીણી ઝીણી મચ્છીઓ થઇ આવે છે; પાણીના ખાબોચ્યામાં કાદવમાંથી દેડકાં પેદા થાય છે. ત્યાં મચ્છી યા દેડકાં કાંઇ દુર બીજી નદી યા દરીયામાંથી ચાલી આવતાં નથી, પણ ત્યાંને ત્યાંજ ભીના કાદવના જડ પદાર્થમાં રસાયણીક ક્રિયાથી ફેરફાર થઈ, કાદવના ચોકસ તત્વોનું ચોકસ બંધારણ થઈ ગતીમાન થાય છે, અને તેજ કાદવના (તત્વ) ઉપર જીવન ગુજારે છે. જીવતાં કરચલાંના પગ તોડીને ભોંયમાં દાટયા હોય તો તેના **વીચ્છુ** થઈ જાય છે; ઘોડાની પૂછડીના બાલ કાપી પાણીમાં કોહોવાડયા હોય તો તેના કીડા થઈ જાય છે; અભડાયલી રૂતુવાળી ઓરતના વાળ છાણમાં રાખી મુકવાથી તેનાં સપોલ્યાં થઈ જાય છે.* આ સઘળું ઉપલા નિયમે અને ધોરણે થઈ શકે છે. મરઘી યા કોઈ પક્ષીના ઇંડાંમાં દેખઈતી રીતે હીલચાલ કરતો જીવ દેખાતો નથી, છતાં મરઘી તે ઉપર સેવન બેસી, પોતાની ગરમીથી તે ઇંડાંમાંથી મરઘીનાં જીવતાં બચ્ચાં કાઢે છે. ત્યાં પણ એજ નિયમ ચાલે છે, કાંઈ મરઘી જીવ મુકતી નથી, યા કયાંઇથી જીવ ઉડીને કે ચાલીને આવતો નથી, પણ તે ઇંડાંમાંજ તેનો જીવ પેહેલાં મંદ અને ગુહ્ય હાલતમાં latent સમાયલો હોય છે તેથી તે અચેત, ગતી વગરની હાલતમાં હોય છે; પણ પછી મરઘીની ગરમીના સમાગમથી તેના બંધારણમાં - બંધારણના તત્વોમાં રસાયણીક ક્રિયા અને ફેરફાર થઇ, હીલચાલ અને ગતી ઉત્પન્ન (Vibrate) થઈ, જીવ સ-ચેત થાય છે, પ્રગટ થાય છે. અને પોતાની શક્તિ 'જીવ' જાહેર કરે છે. આજ નિયમ કુલ્લ પેદાયશને લાગુ પડે છે કે જ્યારે એક ચીજ અપૂર્ણ કાયાવાળી, અપૂર્ણ બંધારણવાળી હોય છે ત્યારે તેમાં રહેલી

---

* Temple of the Rosy cross.

શક્તિ 'જીવ' અચેત - મંદ હાલતમાં હોય છે, છુપો સમાયલો dormant હોય છે, **જ્યારે તેને પ્રાણ-રક્ષક તત્વો મળે છે,** પછી તે પ્રાણ-રક્ષક તત્વો હવાના હોય, હવામાંથી મળતાં હોય કે પાણીમાંથી જડતાં હોય યા જડ પદાર્થમાં મળી આવતાં હોય, ગરમીથી મળતાં હોય કે ભીનાશ - સરદીથી મળે - કે **તુરત તેમાં ક્રિયા થઈ તેનું જીવન થાય છે, તેથી તેનું બંધારણ અને કાયા સંપૂર્ણ થઈ, જીવ સચેત અને ગતીમાન થાયછે.** આ ઉપરથી આપણે પૂરતી રીતે સાબેત થએલું જોઇએ છીએ કે - સ્થૂળ પદાર્થો જેને નિ-જીવ (in-organic) કહેવામાં આવે છે તે પણ organic જીવવાળાં જીવતાં પ્રાણી બની જાય છે. નહી કે કોઈ બીજો જીવ બીજી બાજુથી ઉડી આવી તેમાં પડે છે, પણ નિર્જીવ ચીજો ખરી રીતે તો તેના મૂળમાં જીવવાળીજ છે, પણ તેનો જીવ ઉપર સમજી ગયા તે પ્રમાણે મંદ dormant અને અચેત હોવાથી તેની શક્તિ તેની અસર, તેની ક્રિયા ગતી આપણને જાહેર દેખાતી નથી, તેથી તેને inorganic જીવ-વગરની કહીએ છીયે; પણ તેજ ચીજમાં લાયક હાલતે ફેરફાર થતાં, તેમાં રહેલો ગુપ્ત inactive અગ્નિ (જીવ) પોતાની ગતી-ક્રિયા જાહેરમાં પ્રગટ કરે છે, ત્યારે તે ચાલતી - ગતીવાળી હાલત ઉપરથી આપણે તેને organic જીવવાળી તરીકે પીછાનીએ છીયે.

તે સિવાય ખુદ જીવતાં પ્રાણીઓ કે જેને જાણદાર - જીવવાળી organic પેદાયશ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે તેના દાખલાઓમાં પણ આજ નિયમ નજરે પડે છે. માણસના દરેક અણુ - પરમાણુ અને સ્થૂલ તત્વ ખુદ પોતે જીવ-જંતુ (germ) જ છે અને તેથી **તેનું આખું શરીર હજારો - લખ્ખો જંતુઓનુ એકત્ર બંધારણ છે,** થોડાક દાખલાઓ જોઇએ. મુવેલાં બકરાં યા ગાયનું ગોસ હવામાં ખુલ્લું રહેવાથી લોહી સુકાઈ ચોકસ વખતમાં decompose થઈ, કોહી જઈ તેમાં કીડા પડી આવે છે, યાને તેના તત્વો વીખેરાઈ રસાયણ ફેરફારથી તેના જંતુઓ થઈ જાય છે. માણસોનાં દાટેલાં મુડદાં પણ જમીન ખોદી જોવાથી માલમ પડશે કે તે વીખેરાઈ - ખવાઈ - અને કોહી જઈ તેમાં કીડાઓ અને જીવડાઓ થઈ આવે છે. મુવેલાં માણસ સિ-

વાય–વળી ખુદ જીવતાં માણુસના શરીરમાંથી પણ જીવ-જંતુ વિગેરે પેદા થઈ આવે છે, એમ વૈદક વિદ્યાના દાખલા ઉપરથી જોઈ ગયા. પેટમાં આખાને આખા હીલતા-ચાલતા-જીવતા-ખાતા-પીના **'કરમેા'** થાયછે. વળી માથાના વાળમાં ખેાડેા અને તેમાંથી પછી **'જુ'** પેદા થાય છે. પરસેવામાંથી બીછાનામાં **'માકડ'** થઈ આવે છે અને આવી રીતે શરીરના મૅલ અને રદ્દી કચરા જેવાનાં પણ જીવ-જંતુએા થઈ જાય છે. થુંકમાં જીવ છે, કફમાં જંતુએા છે, કોલેરા - મરકી અને ક્ષય વિગેરેના જંતુએા છે. આ સઘળું શું બતાવે છે? આખુ શરીર - તેના સઘળા ભાગેા, બલ્કે સઘળા અણુ - પરમાણુ અને તત્વેામાં તેના પેાતાના જીવેા હેાય છે, યા તેએા **પેાતે** જીવવાળા જંતુએા હેાય છે. પેહેલાં તેએા મંદ હાલતમાં હેાય છે, પણ તે ભાગેા કોહેાતાં તેમાં રહેલા જીવેા સચેત થાય છે, જાહેર અને પ્રગટ થાય છે, કે જે જાહેર ગતીવાળી હાલતને જીવવાળી 'જુ - માકડ - ચાંચડ - કરમ - કીડા - કીલ્લાં - ઉધઈ' વિગેરે જુદાં જુદાં નામેાથી એાળખીએ છીએ.

હવે આ રીતે જેમ **લખ્ખેા - કરેાડેા સ્થૂલ અણુ અને પરમાણુએાના એકત્ર બંધારણથી આપણું એક ખાકી શરીર થાય છે,** તેા તેમજ તે પરમાણુએામાં સમાયલા તેના જીવેાનું પણ એકત્ર બંધારણ થઈ એક સુક્ષ્મ 'જીવ - શરીર' થાય છે. આ જીવનું શરીર તે **હવાઈ શરીર** છે; કારણ આપણે આગળ જોઇ ગયા કે સ્થૂળ પદાર્થોના જીવેા તે હવાઈ તત્વેા છે, અને તેથી સ્થૂળ શરીરના જીવેાનું બંધારણ તે **હવાઇ - શરીર** છે, કે જે હવાઈ - શરીરને પારસીધર્મમાં **'કેહરપસ'** કહેવામાં આવ્યું છે. એજ પ્રમાણે વળી હવાઈ તત્વેાના પણ જીવેા હેાય છે કે જે સાધારણ જબાનમાં તેની શક્તિએા energies કહેવાય છે, કે જે શક્તિ, જે energy જે જીવ તે 'પ્રાણ-તત્વ' છે. એાક્ષીજન એક હવાઈ તત્વ છે, તેમાં જે શક્તિ સમાયલી છે, જે જીવ સમાયલેા છે તે 'પ્રાણ' અથવા ઈથર તત્વ છે, કે જેમાંથી સઘળાં હવાઈ તત્વેા નીકળ્યાં છે, કે જે વિષે આપણે આગળ જોઈ ગયા છીએ; અને જે આપણે 'જીંદગી' તરીકે દમ - એ દમ શ્વાસમાં લઇએ છીએ. આ 'પ્રાણ' ત્યારે હવાઈ તત્વનેા જીવ છે.

આ રીતે ત્યારે પેલાં હવાઈ-શરીરના જીવોનું પણ એક વધુ સુક્ષ્મ શરીર બને છે, કે જે 'પ્રાણ-શરીર' છે, કારણ આ શરીરનું બંધારણ દમમાં લીધેલા પ્રાણમાંથી થાય છે, યાને દમ-એ-દમ 'પ્રાણ' શ્વાસમાં ગ્રહણ કરી એકઠો (conserve) કરી, તેને શરીરના દરેકે દરેક અણું-પરમાણું અને રગે-રગમાં દાખલ કરે છે. હવે જેમ સ્થુલ શરીરના જીવોનું શરીર - તે 'હવાઈ શરીર' છે, તેમ હવાઈ શરીરના જીવોનું શરીર તે 'પ્રાણ-શરીર' છે. આ પ્રાણ-તત્વ તે તત્વવેત્તાઓ (Scientists) નું સર્વવ્યાપક ઇથર (Eathor) છે કે જે ખાકી પેદાયશની ઉંચામાં ઉંચી અને સૈાથી સુક્ષ્મ હાલતછે; તે **એકજ** હાલત છે કે જેમાંથી સઘળી સ્થૂલ - ખાકી હાલતો – હવાઈ, પ્રવાહી કે નક્કર – નીકળી છે. કુલ્લ ખાકી કુદરત આ એકજ 'પ્રાણ-તત્વ' માંથી જુદી જુદી હાલતે ઉતપન્ન થઈ છે, એમ સઘળું આગળ વિદ્યાને આધારે જોઈ સાબેત કરી ગયા છીએ. આ **પ્રાણ** તે ખાકી જીવ (physical life) નું મૂળ છે, પેહેલી અસલ હાલત છે. માણસમાં જીંદગી - શક્તિનું તોલ આ પ્રાણ-તત્વ ઉપરથી થાય છે, પરંતુ આપણે જાણ્યે છીએ કે આદમીની શક્તિ પ્રાણ આગળજ આવીને અટકતી નથી. લાગણીની શક્તિ - ઇચ્છા શક્તિ અને મનની બીજી વધુ સુક્ષ્મ શક્તિઓ અને તત્વો પણ ધરાવે છે, અને જો સઘળી શક્તિઓ જીવનીજ હોય છે, જીવવાળીજ હોય છે, જીવ ધરાવતીજ હોય છે કે જેમ આગળ જોઈ ગયા, તો તે પ્રમાણે લાગણીને - ઇચ્છાને મનને પણ પોતાના જીવો હોય છે. તેઓ પણ જીવવાળીજ શક્તિઓ છે, તે તત્વો પણ જીવ ધરાવે છે. જેમ સ્થૂલ શરીરને પોતાનો જીવ હોય છે કે જે હવાઈ શરીર છે, હવાઈ તત્વોનું બનેલું છે; અને જેમ હવાઈ શરીર પણ પોતાનો જીવ ધરાવે છે કે જે પ્રાણ શરીર છે, પ્રાણ તત્વનું બનેલું છે, તો તેજ માફક પ્રાણ શરીરનો અને પ્રાણ તત્વનો પણ કોઈ જીવ હોવો જોઇએ, અને એમ વળી તેના જીવનો પણ કોઈ બીજો વધુ સુક્ષ્મ જીવ હોવો જોઇએ, અને એમજ છે; કારણ સઘળી પેદાયશના ભીતરમાં તેનો જીવ હસ્તી ધરાવે છેજ. ત્યારે આ હીસાબે **શરીર ઉપર શરીર અને તેના ઉપર શરીર;**

તેના જીવમાં જીવ અને તેમાં પણ જીવ એમ ઉપરા-સાપરી એક - એકમાં જોડાઇને - ભેરવાઇને - પોરવાઇને એક-મેકમાં સમાઇને શરીરોના અને તેના જીવોના અનેક પડો બનેલાં (બંધાયલાં) છે; અને તેઓ કુદરતના તત્વો સાથ મુકાબેલ છે, યાને તેઓ સાથ સંબંધ ધરાવે છે. બહારની કુદરતમાં જેમ સ્થૂલ પદાર્થના જીવો તે હવાઈ તત્વો છે અને જેમ હવાઈ તત્વનો જીવ તે 'પ્રાણ-તત્વ' છે, તેજ માફક આ પ્રાણ-તત્વનું પણ જીવ-તત્વ અને તેનું પણ જીવ - તત્વ છે. જેમ માણસનું બંધારણ તેમ કુદરતનું બંધારણ; જેવાં માણસમાં તત્વો, તેવાંજ કુદરતમાં તત્વો; જેવા માણસના જીવો - તેવા કુદરતમાં **જીવન-તત્વો;** એમ જ્યાં સુધી માણસના શરીર ઉપર શરીર અને તેઓના જીવોમાં જીવનો છેડો આવે ત્યાં સુધીના કુદરતમાં તત્વો ઉપર તત્વ અને તેના **જીવોની અંદર જીવ** આવે છે.

આ પ્રમાણે આદમીમાં ત્યારે લાગણી - ઇચ્છા અને મનને લગતાં શરીરો અને જીવો હોય છે; અને કુદરતમાં તેને મલતાં - તેને લગતાં તેનાજ મુકાબેલ (corresponding) તત્વો અને તેના જીવન-તત્વો હોય છે. યાને આદમીમાં જેમ સ્થૂળ શરીર - હવાઈ શરીર પ્રાણ શરીર છે, તેમજ લાગણીનું શરીર - મન શરીર વિગેરે **સાત** શરીરના પડો હોય છે કે જેને પારસી ધર્મમાં ખાસ* નામોથી ઓળખવામાં આવ્યાં છે; તેજ માફક તે શરીરોને મળતાં તેઓને લગતાં, તેઓના મુકાબેલ (corresponding) કુદરતમાં સ્થૂળ તત્વ, હવાઈ તત્વ, પ્રાણતત્વ, લાગણી - ઇચ્છા તત્વ, અને મન તત્વ વિગેરે તત્વો હસ્તી ધરાવે છે, અને આપણે જોઈ ગયા કે તેઓ એક-મેક સાથે ઘાડો સંબંધ ધરાવે છે, બલ્કે મૂળમાં તેઓ એકજ છે.

હવે ત્યારે આ ઉપરની સઘળી હકીકતો ઉપરથી આપણે જે છેવટ ઉપર આવ્યે છીએ તે એજ કે – કુદરતમાં જીવ - જીવ અને જીવનીજ હસ્તી છે; **જીવ - જીવન શક્તિ સર્વવ્યાપક** છે. ગમે તો

---

* તનવસ્ચ – કેહરપસ્ચ – ઉસ્તાનસ્ચ – તેવીશીમચ – મનશ્થ – બઓધસ્ય – અને ફ્રવશીચ્ચ.

નિ-જીવ પદાર્થ હોય કે મન-બુદ્ધિવાળું માણસ હોય, પણ મૂળમાં તો 'જીવ'જ છે, જીવનીજ ક્રિયા કુલ જગતમાં કાર્ય કરી રહી છે, પછી તે વિજળીક જડપની રસાયણીક ક્રિયા હોય - કે લીમડાના ઝાડ ઉગવાની દાયકાઓ સુધીની ધીમી અને લાંબી ક્રિયા હોય; કીડીની નાની ચાલ હોય, કે વિચારની મોટી વિજળીક ગતી હોય; બંધારણ કરનારી (composing) ક્રિયા હોય - કે છુટી પાડનારી - વીખેરી નાખનારી (decomposing) રસાયણ ક્રિયા હોય; જે છે તે સઘળું 'જીવ' નીજ ગતી અને ક્રિયા દરશાવે છે, જીવનીજ હાલત રજુ કરે છે. દરેક પેદાયશ કોઈ અને કોઈ તરેહનો જીવ ધરાવે છેજ, પછી થોડી - ધીમી ગતીવાળો, કે વધુ ઝડપી હીલચાલવાળો હોય; કમતી ગતીવાળો - કમ ટાકાત અને જડ, અને વધુ ગતીવાળો તે વધુ શક્તિ વાળો.અને સુક્ષ્મ જીવ હોય છે. જમીન - પહાડ - પથ્થર અને ખનીજમાં જીવની ગતી તદ્દન ઘેરાયલી ધીમી અને અ-ચેત હોય છે, તેથી તેને જાહેરમાં સ-ચેત થતાં ઘણો લાંબો વખત લાગે છે, આથી તે સૌથી ઉતરતી પંક્તિનો હલકો જીવ કહેવાય છે. ઝાડ-પાનનો જીવ તેથી ચઢીયાતી અને ઉંચી જાતનો કહેવાય છે, કારણ તેની ગતી વધુ ઝડપી હોય છે. આપણી નજર સમક્ષ એક 'બીજ'ને ચોકસ મુદ્દ-તમાં એક મોટાં ઝાડમાં ઉગી નીકળતાં જોઇએ છીએ અને ચોકસ મુદ્દતમાં કરમાઈ જતાં પણ નીહાળીએ છીએ; આ તેની વૃદ્ધિની ઝડપી હાલત બતાવે છે, કે જે ટુંક અરસામાં બીજમાં સમાયલી ગુપ્ત શક્તિઓ (potentiality) ઝાડ મારફતે અને પરીણામે ફળ - ફુલ મારફતે જાહેર કરે છે. અને પ્રદીપ્ત કરે છે. આથી વધુ સુક્ષ્મ અને ઉંચી ચઢીયાતી હાલત તે જાનવરો અને પક્ષીઓના જીવની છે, કે જે જીવમાં અનેક વધુ ઝડપી ગતીઓ ચાલે છે, અને છુટથી ફરહર કરી હાલ-ચાલ કરી, વાચા - લાગણી તથા પ્રેરણા વિગેરે શક્તિઓ મારફતે જાહેર કરે છે. વળી માણસમાં આ શક્તિઓ ઉપરાંત ખરાં ખોટાં વચ્ચેનું તોલ કરવાની બુદ્ધિ અને સમજ શક્તિ (power of discrimination) તથા મરજી પ્રમાણે વરતવા સ્વતંત્ર ઇચ્છા (Will-power) વિગેરે મનને લગતી શક્તિઓ હોય છે, અને તેની

ગતી - તેની ક્રિયા વિજળી કરતાં પણ વધુ ઝડપી હોય છે, આથી તે સૈાથી ચઢીયાતેા જીવ ગણાય છે, અને ઇશ્વરની સૈાથી શ્રેષ્ટ પેદાયશ તરીકે ઓળખાય છે. આ રીતે જીવની ગતીની ઝડપ પ્રમાણે તેના જુદા જુદા પ્રકાર થાય છે, પણ અસલ મૂળમાં તેા સઘળું **જીવજ** છે. એક બતીને ધીમા રાખ્યાથી તેની ગરમી - લાઇટ (શક્તિ) ઓછી અને થેાડી રહે છે, પણ જો કાકડાને ચઢાવી વધાર્યો હોય તેા તે શક્તિમાં એટલે ગરમી અને રેાશનીમાં ફેરફાર થઈ જશે, યાને તેમાં વધારેા થશે. કાકડેા ચઢાવવાથી રેાશનીની ધ્રૂજણીઓ (vibrations) ગતી (force) વધી પડે છે, તેથી ગરમી - રેાશનીનું પ્રમાણ પણ વધી જાય છે. હવે બતી એકજ છે, લાઇટ પણ તેજ છે, છતાં **ફેરફાર** માત્ર તેની શક્તિને (force) નેા ધ્રૂજણી (vibrations)ના પ્રમાણનેા છે. આજ ધેારણે વિજળીની electric લાઇટમાં ઇથરની ધ્વનીઓ અને તેની ગતી એકદમ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે, તેથી તેનેા રંગ - રૂપ - આબ રેાશની - તાપ અને તેજ એ સઘળું વધુ પ્રમાણમાં હોય છે. એ રીતે સઘળી જાતની રેાશની અને ગરમીનું મૂળ એકજ **'આતશ'** છે, એકજ મૂળમાંથી પ્રગટ થઈ જાહેર થાય છે. આપણે આ મૂળને **જીવ - જીવનશક્તિ** તરીકે લીધેા છે. તે સઘળે હાજર છે, સઘળામા હાજર છે, તેથી તે સર્વ-વ્યાપક છે. કુદરતમાં, કુલ્લ જગતમાં જીવ - જીંદગી હૈયાતી (Life) સિવાય બીજું કાંઇજ નથી. દુખ - દરદ - પીડા-રેાગ - વ્યાધી મેાત જેવી ચીજ - કાંઈ **જુદી - સ્વતંત્ર** - અલાહેદી પેદાયશ તરીકે બીલકુલ હસ્તીમાં છેજ **નહિ.** તે માત્ર જીવનેા એક **ફેરફાર** છે, જીવન-શક્તિ life ની ફક્ત **ગેરહાજરી** યા **કેાતાહી** (deficiency) ની એક **હાલત** છે, કે જે હાલતને માણસે અજ્ઞાનતાને લીધે એક **જુદી** હસ્તીવાળી ચીજ યા પેદાયશ તરીકે ઠોકી બેસાડી છે.*

There is no death; the stars go down
To rise upon some other shore
And bright in Heavens jeweled crown
They shine for ever more.

There is no death; the dust we tread
Shall *change* beneath the summer shower
To golden grain or Mellow fruit
Or rain-bow tinted flower.
There is no death; the choicest gifts
That Heaven has kindly lent to earth
Are ever first to seek again
The country of their birth. (Eternal Progress.)

કસરત — એ જીંદગી વધારવાની ક્રિયા છે.

હમણા સુધી આપણે **જીવ** વિષે, તેની ક્રિયા વિષે સામાન્ય સમજણ મેળવી ગયા. તે શું છે, તેને કેમ પીછાણવો, ઓળખવો વિગેરે. તે સાથે આપણે તેની ક્રિયાની એક ખાસ ખુબી ખાસીયત અને કુદરત વિષે તપાસી ગયા કે જીવની ક્રિયા - ગતી તે તેની વૃદ્ધિની નીશાની છે વધુ શક્તિવાન થવાની હીલચાલ છે આદમીના બાબમાં જીવની ક્રિયાવાળી હાલત - વૃદ્ધિની હાલત તે **કસરત**ની હાલત છે, કેમજે કસરત તેજ ક્રિયા છે, અને કસરતની હાલત તેજ force ની ગતી માન - ક્રિયામાન હાલતછે. મતલબ – કસરત - એ માણસના જીવની કેળવણી અને ખીલવણીની નીશાની છે, તેથી તે જીવમાં - જીવન શક્તિમાં, અને તેથી જોર - કૌવતમાં તે વધેછે. હવે આપણે જેને કસરત કરી કહીએ છીએ, બલ્કે કહેવા માગીએ છીએ તે 'કસરત'માં, અને સાધારણ ક્રિયા અને ગતીમાં ફેર છે. જે ક્રિયા અને ગતી **ભાન** સાથે **ધ્યાન** સાથે જોડાયલી હોય છે, તેજ ખરી 'કસરત' કહેવાય છે, કે જેમ આપણે ક્રિકેટના પ્રકરણમાં જોઈ ગયા. તેજ મતલબ અને તેજ ભાવાર્થમાં આપણે કસરતને લેવાની છે. હવે કસરત પણ ઘણી રીતે થઈ શકે છે. આપણે તેને ફક્ત એજ વિભાગમાં અથવા **એજ** રીતે સમજીશું; એક હથીયાર સાથની અને બીજી હથીઆર વગરની. આપણે પેહેલાં હથીઆર સાથની કસરત હાથ ધરી વિદ્યાને ધોરણે (Scientific principle) થી જોઇએ કે તેમાંથી શક્તિ - જોર અને કૌવત કેમ મેળવાય છે !

જીવને - જીવનશક્તિને આપણે સર્વ-વ્યાપક તત્વ તરીકે ઓળખાવી ગયા; તેને રસાયણ-શાસ્ત્રીઓ કેટલેક દરજ્જે પરમાણુ-શક્તિ (Molecular Energy) ને નામે પણ ઓળખાવે છે. ખાકી - સ્થૂલ પદાર્થો (જેને નિ-જીવ કહેવામાં આવેછે.) આ Molecular energy પરમાણુની શક્તિ તેના નિયમીત ધોરણે અને નિમેલે કાયદે કાર્ય કરે છે, એટલે - રસાયણ-સંયોગથી તેઓમાં એ શક્તિ (Molecular energy)નો ફેરફાર અને અદલા-બદલી થાય છે. માણસ વિચાર ઇચ્છા વિગેરે મનની ઉંચી શક્તિઓ ધરાવતો હોવાથી, પોતાની મરજી પ્રમાણે તે પરમાણુની શક્તિ (Molecular energy) ને પોતામાં વધ-ઘટ - ઉમેર-સુમેર કરી શકે છે; ટુંકામાં તેના ઉપર કાબુ ધરાવી શકે છે. આ (Molecular energy) નામની કાંઇ ચીજ - કાંઈ શકિત, સાયન્સ-વિદ્યા કહે છે કે કુલ ખાકી પેદાયશમાં હસ્તી ધરાવે છે, અને દરેક ચીજની શક્તિનો આધાર તેના વજનનો - દેખાવનો - રૂપ રંગનો - વાસનો આધાર, તેમાં રહેલા (Molecular energy) ના જથ્થા ઉપર, તેના પ્રમાણ ઉપર રહેલો અને લટકેલો છે. આ વાત આપણી મૂળ તકરારને મૂળ બાબદને ટેકો આપે છે. એક દાખલો:—એક લાકડાંના કટકાને, એક બીજા તેટલાંજ કદના લોખંડના કટકા સાથ સરખાવી જોઇએ:–બન્ને પદાર્થો ખાકી-સ્થૂલ છે, નક્કર છે, બન્નેમાં (Molecular energy) પરમાણુ શક્તિ છે; ઉંચાઇએ - પોહોળાઇએ - લંબાઇએ - એક સરખા માપના છે; પણ વજનમાં - શક્તિમાં એક-બીજાથી જુદા પડે છે અને ચઢ-ઉતર થાય છે. આ ફરકનું કારણ શું? તેઓમાં સમાયલી તે શક્તિ (Molecular energy) ના જથ્થાને લીધે, તેના પ્રમાણને લીધે ફરક થાય છે. લાકડાંના કટકામાં તે શક્તિ થોડી - કમતી હોવાને લીધે, તેના પરમાણુઓનું બંધારણ - પ્રમાણમાં - ઢીલું અને છુટું હોય છે; તેના તત્વો દુર-દુરથી વળગેલાં હોય છે, તેથી તે તત્વો, અણુ અને પરમાણુઓ અને તેઓથી બનેલાં લાકડાંનું વજન હલકું હોય છે, સખ્તાઇ કમતી અને ખાસીઅતે નરમ હોય છે; તે ઉપર બહારની અસર ઝટ થાય છે, જલદી ઓખવાઇ અને છોલાઇ જાય છે, તથા તેને તાપ

ગરમી ઝડપથી લાગી જાય છે. બીજી તરફ - તેટલાજ કદના, તેટલાજ માપના લોઢાના કટકામાં તે શક્તિ (Molecular energy) એટલી વધુ પ્રમાણમાં અને જત્થામાં સમાયલી હોય છે, કે તે કટકાના પ્રમાણમાં, તેના પરમાણુઓનું બંધારણ ઘણુંજ લગો-લગ હોય છે, યાને - તેના તત્વોને એકમેક સાથ, તદ્દન પાસો-પાસ - ખીચોખીચ - મજબૂત રીતે ખેંચી - એકઠાં પકડી, સંકોચી - સીંચી રાખેલાં હોય છે; તેથી તેના સઘળાં પરમાણુઓનું અને તેઓથી બનેલા લોઢાના કટકાનું વજન વધુ ભારી હોય છે અને ખાસ્યતે સખત, તેથી તે જલદી ઓખવાતો કે છોલાતો નથી, અથવા તે ઉપર બહારની કોઈ અસર જલદીથી થઇ શકતી નથી અને તાપ - ગરમીથી (લાકડાં માફક) જલદી બળી જતો નથી. એજ માફક, એજ રીતે અને એજ પ્રમાણે આપણા શરીરમાં પણ જો એ (Molecular energy) જીવન-શક્તિ મોટા જત્થામાં દાખલ કરી, તેના અણુ-પરમાણુઓમાં સીંચી - સંકોચી ભરપૂર કીધી હોય, તો તે રગે-રગમાં મળી જઈ, તેમાં આમેજ થઈ, તેઓનો એક ભાગ થઇ જાય છે, અને તેજ મુજબ આખાં શરીરમાં મળી જઇ, તેના બંધારણમાં, તેની ખાસીઅત (Nature) માં ફેરવાઈ (transform) થઇ જાય છે, ત્યારે લોઢા માફક મજબૂત અને સખત થાય છે; ગરમી-સરદી વિગેરેની બહારની અસર તેના ઉપર ઝટ થતી નથી, અને ટુંકમાં તેટલાજ પ્રમાણની બાહેરની કોઈ શક્તિ (Mechanical force) સામે ટક્કર ઝીલી શકે છે અને તે ઉપર કાબુ ધરાવી શકે છે, શરીરની આ હાલત તે ખરી તનદુરોસ્તીની સંપૂર્ણ હાલત છે; આ જીવન શક્તિવાળી હાલત તેજ આરોગ્યતા (Health) કહેવાય છે; તે આ હાલત છે કે જ્યાં દુખ - દરદ - પીડા - રોગ જેવી ચીજ જેને કહેવામાં આવે છે તે હોતી નથી અને હસ્તી ધરાવતી નથી. દુખ-દરદ તો આગળ ઇશારો કરી ગયા તેમ માત્ર જીવન શક્તિનો એક ફેરફાર છે, જીવન-શક્તિની **ગેરહાજરીની**, એક હાલત છે, કે જે હાલત ખુદ માણુસ જાતે પોતાની અજ્ઞાનતાને લીધે, બે-ખબરીથી ઉભી કીધી છે. દુખ કાંઈ કોઈ કુદરતી શક્તિ નથી, કારણ કુદરત તો જીવન-તત્વની જ બનેલી છે, જીવન-શ-

ક્તિથી જ ભરપૂર છે, એટલે ત્યાં દુખ હેાઈ શકે જ કેમ ? તેમજ વળી તે દુખેા કાંઈ, કોઈ જુદી શેતાનજેવી અલાહેદી સ્વતંત્ર ખરાબ શક્તિથી ઉતપન્ન થતાં નથી, યા પેદા થતાં નથી, કારણ જે છે તે જીવ અને જીવતુંજ છે જે છે તે જીંદગી અને જીવનશક્તિજ છે, જીવની જ ક્રિયા કરી રહ્યું છે, એટલે ત્યાં મેાત - નાશ - દુખ - દ-રદ જેવી સ્વતંત્ર - જુદી - ખરાબ શક્તિ હેાઇ શકેજ કેમ ? સંસા-રમાં આપણે ઘણા માણસોને - ખસુસ કરી સ્ત્રી જાતને એમ બેા-લતાં સમજીએ છીએ કે "ઇશ્વિરની મરજીથી અમારી ઉપર આફ્ત આવી; અમેાને ઇશ્વરે અ-શક્ત કીધાં; **કુદરતી** રીતે અમેાને દુખ થયાં એમાં અમેા શું કરીએ ? અમારેા કાંઇ તકસીર યા ચારેા છે ? કિ-સ્મતમાં એમ લખેલું એટલે તે થયું; એ તેા પરમેશ્વરની મરજી અને અમારી સરજત વિગેરે". તે સિવાય વળી ઘણાએા આ બધી જો-ખમદારી અને ઘેારવણી, ઇશ્વિરથી **જુદા** કેાઇ એક સ્વતંત્ર આદમી -રૂપ દેવસ્તાની શેતાન યા દરૂજી શક્તિ ઉપર ઢેાળી દે છે. પણ જો જીવન-તત્વજ સર્વવ્યાપક હેાય અને બધેજ જીવ - જીંદગી અને જીવન-શક્તિજ હેાય, તેા પછી તેનાથી ઉલટી યા સામેની કેાઇબી શક્તિએાની જગ્યાજ ક્યાંથી હેાય? જો દુખ-દરદ કે મેાત ઉપજા-વનાર શેતાન હેાય તેા પછી કેાઇના મરણ વખતે 'જેમ ઇશ્વરની મ-રજી' ને બદલે "જેમ **શેતાન**ની મરજી" એમ બેાલવું અને સમજવું જોઇએ. પણ આ સઘળી માન્યતાએા ખેાટી છે. એમ બેાલવું એ જીવ-જીંદગીને બદનામ કરવા - શ્રાપ દેવા બરાબર છે, અને જીંદગી જે એક ઇશ્વિરની બક્ષેલી નવાજેશ છે, ખુદ **ઇશ્વરનીજ શક્તિ છે,** તેા તેમ બેાલી ઇશ્વરને બદનામ કરવા અને તેનેજ શ્રાપ દેવા સ-માન છે, કે જે ખરેખર એક ભુલ - તકસીર છે, પાપ છે, ગુનાહ છે, કે જે ગુનાહ પેાતાના અવેજમાં - બદલા તરીકે - કેાઈ શીક્ષા (દુખ) લાવ્યા વિના રહેતેા નથી. માણસ પેાતા ઉપર પડતાં દુખેા ને કુદરત - સરજત - યા ઇશ્વિર ઉપર ઢેાળી તેને બદનામ કરી, એા-રખી પેાતાના દુખમાં ઉમેરેા કરે છે.

હવા - આપણે તપાસી ગયા કે જીંદગીનેા દરીએા છે, સર્વો-

તમ પેહેલું - અસલ મૂળ છે કે જેમાંથી જીવન-શક્તિનો ઝરો દમ-એ-દમ આપણા બદનમાં હમેશાં - ચાલુ વેહેતો રહે છે; **હવા** - કે જે જીંદગીના પ્રવાહનું પાધરૂં (direct) સીધું સાધન છે; **હવા** કે જેના ઉપર શરીરની સઘળી ક્રિયાઓનો આધાર છે, કે જેની હાજત - ગરજ અને માંગણી, ખોરાક - પાણી કરતાં સર્વથી પેહેલી અને વધુ થાય છે, જેની હાજત અને જરૂરીઆત હર-પળે હોય છે, કે જેના વગર આદમી અને બીજાં પ્રાણીઓ એક ઘડી પણ જીવી શકતાં નથી, તો તે જીંદગી બક્ષનાર શક્તિ - '**હવા**' - ને કેટલાંક આપણાં લોકો 'દુખ'ના મૂળ તરીકે ગણી, તેને શ્રાપ દે છે અને બદનામ કરે છે. "આ હવા તો એવી - એટલે ગરમ, અને પેલી હવા તો તેવી - એટલે સરદી પેદા કરે, તેનાથી ઠંડી (chill) લાગે સળેખમ થાય, માથું દુંખે ઇત્યાદી" હજાર જાતના તેના ઉપર દોષો મૂકેછે અને ચુથણાં પાડે છે. હવે એક આદમીને હવા સદતી નથી અને તેથી તે હવાને દુખનું મૂળ ગણે છે, હવાથી તે બીહે છે, તેને વધુ લાગવાથી શરીર કળે છે, મગજ દુખે છે, સરદી થાય છે, ઠંડી chill લાગે છે અને સળેખમ વિગેરે થાય છે, તેથી આ સઘળામાંથી બચવાને-ખાતર, તે હવાની સામેના સઘળા રસ્તા બંધ કરી નાખે છે, અને બનતાં સુધી કમતી - નહી જેવી હવા દમમાં લે છે—તે પણ બંધીઆર - ઘેરાયલી હવા કે જે ઝેરી હોય છે; કાન - ગળું - માથું સર્વે ઢાંકી, હવાનો ઘણે દરજ્જે અટકાવ કરે છે. હવે બીજો એક માણસ જો છડે-ચૉક, ખુલ્લી હવામાં ઉઘાડે શરીરે પણ ફરહર કરે, ખુલ્લાં મેદાનમાં ફરે, કોઈ બી જાતના ઢાંક-પીછોડા યા અટકાવ વગર સુએ અને આરામ કરે, બલ્કે જેમ બને તેમ વધુ હવાની તલબગારી કરે, અને હવાને જીંદગીનું મૂળ ગણે, તો આ બે દાખલાઓમાં ખરૂં કોણ? અને તકસીર કોણનો ? હવાનો કે આદમીનો ? દુ;ખનું મૂળ કયું ? હવા કે આદમી પોતે ? જો 'હવા' દુઃખનું કારણ હોય તો પેલા બન્ને આદમી સરદી ઠંડી (chill) ખાંસી વિગેરે દુઃખનો અનુભવ થવો જોઇએ ! એટલુંજ નહીં પણ જેમ આદમી અને પ્રાણીઓને થાયછે, તેમ બીજી સ્થૂલ પેદાયશો ને પણ દુઃખનો અનુભવ થવો જોઇએ; તેઓને પણ તાવ - મરકી - સરદી - ગરમી વિગેરે દુઃખો થવાં જોઇએ,

પણ તેમ તો થતું નથી; ઓર બી તેજ એક હવા, એકજ જગ્યા, છતાં જુદાં જુદાં માણસોને જુદી જુદી અસરો થાય છે; કોઈ એકને દુખ થાય છે તો કોઇને વળી સુખ થાય છે. ત્યારે હવે હવા સુખનું મૂળ છે કે દુખનું? એક માણસને જે સુખ થયું - તો બીજાના દુખનું કારણ શું? અને બીજા આદમીને જે દુખ થયું, ત્યારે સુખનું કારણ કયું? **આદમી** અને તેનું **શરીર**. તેના બદનની અને મનની પ્રકૃતિને લીધે, તેના શરીરની ખામી ભરેલી હાલતને લીધે, જીવનશક્તિ તેમાં બરાબર કાર્ય કરી શક્તી નથી, અને પ્રગટ થઇ શક્તી નથી. ત્યારે **એમ** કોઈ કહેવા નીકળે છે કે તેઓની ખામી ભરેલી શરીરની હાલતને લઇને, તેઓની પોતાની તકસીર અને બે-ખબરીથીજ, ખુદ તેઓના પોતાનાજ હાથે દુખની હાલત ઉભી થવા પામી છે? દુખ જેવી કાંઈ ચીજ **કુદરતી** - યા - કુદરતથી સરજાયલી નથી. માણસના શરીરની જીવનશક્તિ **વગની** યાને જીવન-શક્તિનો ગેર હાજરી (deficiency) ની હાલત તે દુખની હાલત છે, કે જે 'અપૂર્ણ' હાલત છે; ખુદ માણસથી પોતાથીજ ઉભી થએલી હોય છે, અને તેથી તે બીલકુલ કુદરતી - યા સરજતી - કે - કુદરતને લગતી **નથી**. જો કુદરતી અને કુદરતને લગતીજ હોય, તો દરેક સ્થૂલ પદાર્થ અને ચીજને અને સઘળી પેદાયશને તે દુખ લાગુ પડે, કેમ જે તેઓ પણ હવામાં રહે છે, હવામાં જીવે છે, હવામાંથી - હવાના તત્વોથીજ બનેલાં છે, હવાનાજ સ્થૂલ હાલતો છે. પણ આપણે જાણીએ અને જોઇએ છીએ કે દુખ-દરદ વિગેરેની ફરયાદ ફક્ત પ્રાણીઓનાજ બાબમાં હોય છે; તેઓનેજ 'તબ્યત - તનદરોસ્તી'ની હાલત લાગુ પડે છે. ઝાડ - પાન. પૃથ્વી - પથ્થર વિગેરેને કાંઈ દુખ - દરદ - તાપ - સરદી - ગરમી વિગેરે લાગુ પડતાં નથી, કારણ તેઓ કુદરતના નિયમીત કાયદાને અનુસરેલાં હોય છે. જેબી કાંઇ ફેરફાર જેવું લાગે છે તે પણ કુદરતના કોઇ ફેરફારને લીધેજ થાય છે; સારાંશ કુદરતનો નિયમ **તેઓને** ચલાવે છે. પણ માણસના બાબમાં એમ નથી; કુદરતનો નિયમ - યા કાયદો માણસને ચલાવતો નથી, પણ માણસની મુનસરી ઉપર છોડી દેવામાં આવ્યું છે જે પો-

તાને કેળવી, પોતે જ્ઞાન લઇ કુદરતના નિયમ મુજબ ચાલે, અને કુદરતના કાયદાને હાથ કરે, જીતે, અને પોતાની કુદરતને પોતેજ ચલાવે; તે કારણસર તેને મનની વિચાર કરવાની ઉંચી અને જોરેમંદ શક્તિઓ આપવામાં આવી છે; કુદરતનો કાયદો જાણવાની સમજ શક્તિ છે, તે સાથે સમજીને તે પ્રમાણે વરતવાને ઇચ્છા શક્તિ, તર્ક બુદ્ધિ બક્ષી છે, કે જે બુદ્ધિથી તે કાયદાને સમજી તે પ્રમાણે અનુસરીને ચાલવામાં આવે. બન્ને દાખલાઓમાં કુદરતનો તેજ એક કાયદો લાગુ પડે છે, પણ તેઓની હાલત જુદી રચાઇ છે, કે જેથી એક સદંતર કુદરત**થી** ચાલે છે, **પરતંત્ર** છે; જ્યારે બીજું (માણસ) પેદા કરવાની, ખરૂં-ખોટું પીછાનવાની ઉચી શક્તિઓ ધરાવતું હોવાથી, તે **સ્વતંત્ર** છે, તેથી તે પોતાની કુદરત ચલાવવાને અને ફેરવવાને મુખ્તીઆર છે. આ વિષે વધુ આગળ જોઇશું. હાલમાં આપણને એટલુંજ સમજવાનું છે કે કુદરતની સ્થૂલ (નિર્જીવ) પેદાયશ અને પદાર્થોના બાબમાં જે * **કુદરત** કરે છે, તે માણસના બાબમાં તેનું **મન** કરે છે. હવે મન જ્યારે લાલચને વશ થાય છે તેથી પોતેજ પોતાની અજ્ઞાનતાથી, બે-પરવાઇને લીધે, પેલી જીવનશક્તિની કોતાહીની - જીવન શક્તિની ગેરહાજરાની હાલત (દુખ-દરદ અને રોગ) ઉત્પન્ન કરે છે. આવી રીતે જ્યારે કુદરતી રીતે વરતતો નથી અને તેમાં ફેરફાર કરે છે ત્યારે તેથી પરીણામ અ-કુદરતી આવે છે, કે જે અ-કુદરતી પરીણામોને દુખ - દરદ અને રોગોના નામથી ઓળખવામાં આવે છે, અને તેની લાગણી અને મન જડ પદાર્થ કરતાં વધુ તીક્ષણ (sensitive) ભાનવાળાં હોય છે, તેથી તેને દુખની લાગણી જટ થાય છે, કારણ લાગણી - એ દુખ-સુખ પારખવાનું સાંધન છે, દુખ-સુખ લાગવાની sense (સમજશક્તિ) છે, દુખ-સુખ લાગવાનું **શરીર** છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇએ છીએ કે આરોગ્યતાનો સઘળો આધાર જીંદગીનો સઘળો મદાર, હૈયાતીનો પાયો, તબીઅતનું મૂળ કારણ, સુખાકારીનું સાંધન - તે માણસ પોતે તથા તેનું શરીર છે. શરીર

***કુદરતને પણ મન હોય છે, બલ્કે કુદરત ખુદ એક મન છે, અને તે વિષે આગળ તેના વિષયમાં જોઇશું.**

જો તેની સારી - અસલ, અને કુદરતી હાલતમાં હોય છે, તો હૈયાતી તેમાં હાજર રહે છે, જીવ તેમાં મોજુદ રહે છે, જીવન-શક્તિ તેમાં ચાલુ આવ્યા કરે છે, અને જેમાં જીવન શક્તિ હૈયાત છે, જીંદગી હાજર છે, જીવનશક્તિ ચાલુ મળે છે, તો ત્યાં તેજ વખતે જીંદગી વગરની ગેરહાજરીની હાલત (દુખ) કેમ હોઈ શકે ? શરીર - એ જીવનું મંદીર છે, જીવન-શક્તિનું ધામ છે, તેને પ્રગટ થવાનું એક સાધન છે. જો શરીર ખોડ-ખાપણ વાળુ - નબળું હોય છે, તો પૂરતી જીવનશક્તિ તેમાં દાખલ થઈ શકતી નથી; નથી તે શરીર શક્તિ ધરાવી શકતું, યા નથી તે કુદરતમાંથી જીવનશક્તિ ખેંચી શકતું; જો શરીર ખામીવાળું હોય છે તો જીવ તે તરફ બરાબર ફરી શકતો નથી, અને જ્યાં જીવ દાખલ થઈ શકતો નથી, ફરી શકતો નથી, તો ત્યાંની ક્રિયા બંધ પડે છે, તે ભાગ હીલ-ચાલ કરી શકતો નથી, મંદ હાલતમાં આવી જાય છે અને તેથી ત્યાં લાગણી પણ સુન્ન મારી જાય છે, મરી જાય છે અને benumbed થઇ જાય છે. દાખલા તરીકે - પગનો નજળો (gout) થાય છે અને પગ અકડી જાય છે, એટલે ચોકસ બીન-ઉપયોગી - રદ્દ તત્વો કે જે શરીરમાંથી બહાર નીકળી જવાં જોઇએ, તે ત્યાંજ જમાવ થઇ તેનો રસ્તો (લાગણીઓને લાવ-લઈ જા કરવાના Nerves તંતુઓ) પૂરી નાખે છે, કે જેથી જીવન-તત્વ (પ્રાણ) તે તરફ જઇ - ફરી શકતું નથી, તેથી તેમાં ક્રિયા અને હીલચાલ બંધ પડી જાય છે. સંધી વાયુ (Rhuematism) માં પણ જીવન - શક્તિ - તે ભાગમાંથી - તે ભાગના nerves તંતુઓમાંથી ખેંચાઇ જાય છે withdraw થઈ જાય છે; તેથી ત્યાં ક્રિયા ચાલતી અટકી જાય છે અને તે ભાગ જડ થઇ જાય છે; ત્યાં લાગણી સુન્ન મારી જાય છે, તેથી ત્યાં ટાંચણી ભોકેલી કે ચમટો તોડેલો લાગતો નથી. આ જીવ વગરની હાલતથી જે પરીણામ ઉપજે છે, જે અનુભવ થાય છે, તે અનુભવને gout, Rhuematism, નજળો, સંધીવાયુ નામના દુખોની ઉપમાથી ઓળખવામાં આવે છે. આ દાખલાઓમાં જે ક્રિયા અને હીલચાલ થતી નથી તે દરશાવે છે કે ત્યાં તે ભાગોમાં 'કસરત'ની ખાસ અગત

અને જરૂર રહે છે, કારણ કસરત - તે કરવામાં આવતી **ખાસ ક્રિયા** અને **હીલચાલ** જ છે, કે જે વગર ખેંચઇ અને રોકઇ ગએલી જીવન-શકિત તે ભાગમાં પાછી પ્રવેશ કરી શકતી નથી. શરીરમાં દરેક ઠેકાણે જીવન શક્તિનો: પ્રસાર થાય તે માટે 'કસરત' એક ખાસ ઇલાજ છે અને તેથી તેની ખાસ અગત હોય છે.

અહીં એક બાબદ ઉપર ખાસ ધ્યાન પૂગાડવાની જરૂર છે. ક્રિયાની અને કસરતની હાલત તેજ જીવની વૃદ્ધિની હાલત - એમ જે આપણે (નિ-જીવ) પદાર્થોના બાબમાં આગળ સમજી ગયા, તે ઉપરથી એમ **નથી** અનુમાન કાઢવાનું જે માણુસના બાબમાં ગતી ક્રિયા અને કસરતની હાલતથી જીવ - જીવન શક્તિ **પેદા થાય** છે યા **ઉત્પન્ન થાય** છે, તથા શરીરની ક્રિયા અને કસરત ચાલુ અને ચાલુ કર્યા કરી, શરીરના પરમાણુઓમાં જીવ-જંતુઓ પેદા કરવા. ના - **જીવતાં** શરીરના પરમાણુઓને ક્રિયામાન કરવાથી તેને કસરત આપવાથી તેમાં જીવ જંતુઓ પેદા થતા નથી, પણ ફક્ત બગડેલા **મરેલા** રદી ભાગો અને તત્વો અને શરીરથી **છુટા** પડેલાં ખોરા - પસીના જેવા (decomposing) તત્વોમાંથીજ માકડ - જુ - કીડા વિગેરે જંતુઓ થઇ આવે છે. જો કે બન્ને દાખલાઓમાં જીવતાં તેમજ મરેલાં પરમાણુઓમાં - ક્રિયા અને ગતી તો થાય છે પણ તે ક્રિયાઓમાં ફરક એ છે કે જ્યારે મરેલા અને છુટા પડેલા ભાગોમાં માત્ર રસાયણ ક્રિયા, અને તેબી વળી વીખેરાવાની (decomposing) ક્રિયા ચાલે છે તેમાં હલકી જાતના જીવજંતુઓ થાય છે; ત્યારે બીજી તરફથી જીવતાં શરીરમાં જે ક્રિયા, જે ગતી અને કસરત થાય છે, તેથી તેના જીવતાં અણુ-પરમાણુઓ વધુ એકત્ર થઇ વધુ પ્રદીપ્ત થઈ, વૃદ્ધિને પામે છે; કેમજે જીવતાં શરીરના પરમાણુઓ છુટાં પડી decompose થતાં નથી, વીખેરાઈ જતાં નથી, પણ વધુ અને વધુ સાથે જોડાઈ - ગુંઠાઈ - આખાં શરીર તરીકે એકત્ર બંધાઈ રહે છે, તેથી તેનો જીવ વધુ પ્રદીપ્ત થઈ, વધુ સુક્ષ્મ (refined) અને ઉંચી હાલત સંપાદન કરે છે - કે જે હાલત માનસીક (મનની) જીવની હાલત છે, યાને આગળ જોઈ ગયા કે શરીરના દરેક અણુ -

પરમાણુમાં તેનો જીવ અને તેનું પોતાનું મન અને ભાન જે ગુપ્ત રીતે dormant સમાયલું છે - તે ખોલે છે. બીજી એક બાબત જે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા લાયક છે તે એ - કે કસરતની ક્રિયાથી તથા તેની ગતીથી શક્તિની જે વૃદ્ધિ થાય છે, તે હરહમેશ શરીરને ચાલુ ગતીમાં અને કસરતમાં રાખવાથી થતું નથી. શક્તિ ઉપરાંત વધુ કસવાથી તો પરમાણુઓ એકત્ર થવાને બદલે છુટાં પડી વીખેરાઈ decompose થઈ જાય છે, અને તેથી તેમાં રહેલી શક્તિ પણ વીખેરાઈ જાય છે અને તેથી શરીરને નબળાઈ અને થાકની લાગણી (feeling) થાય છે. શક્તિના આ "વીખેરાવાને" આપણે શક્તિ waste કીધેલી, ગુમાવેલી કહીએ છીએ. આપણે તો બનતાં સુધી શક્તિનો ઉપયોગ કરી તેને સંગ્રહ કરવાની છે, અને વધુ કસાવાથી મેળવેલી શક્તિ કેવી રીતે ગુમાવીએ છીએ, તેનો ખ્યાલ **ભાન** વગરની ક્રિકેટની રમત ઉપરથી લીધો છે. કસરતથી શરીરમાં જે ક્રિયા થાય છે તેથી તેમાં રહેલાં રદ્દી તત્વો ચલવલ કરી વીખેરાવા માંડે છે, અને પ્રાણ પૂર છુટથી સઘળે ફરી શકે છે, અને બીન-ઉપયોગી જમાવ થએલાં તત્વોને બહાર કાઢી નાખે છે, અને પોતા સાથ લોહીનો વધુ જહેડો દરેક ભાગમાં લઈ, વધુ પોષણ અને પુષ્ટિ આપે છે, તથા સઘળા ભાગોને વધુ અને વધુ એકત્ર કરે છે. પણ આપણે હમણાજ જણાવી ગયા – કે વધુ પુષ્ટિ અને પોષણ મેળવવાનો અભખરો રાખી, શરીરને **ચાલુ** અને જોર ભેર કસરત આપી કસવાનું ફાયદા - કારક નથી, કેમ જે જેટલો પ્રાણ, જેટલું પોષણ લોહી ધરાવતું હશે તેટલું જ તે શરીરને પૂરૂં પાડશે, અને ત્યાં સુધીજ તે કસરત વાજબી રીતે કારગત લાગશે, પણ તેમાં રહેલો પ્રાણ ખપી જવા પછી જો કસરતની ક્રિયા ચાલુ રાખવામાં આવે, તો ઉપર જણાવી ગયા પ્રમાણે (પ્રાણ વગર) શરીરની વીખેરાવાની ક્રિયા શરૂ થશે, યાને જીવતા પરમાણુઓ પોતાની મેળવેલી શક્તિ વાપરી નાખી (ખરી રીતે ગુમાવી નાખી) પોતે પણ વીખેરાવા decompose થવા માંડશે, આ નકામી ક્રિયાની **લાગણી** આપણને **ભેજા**માં થાય છે, કે જેને આપણે સાધારણ રીતે **થાક** કહીએ છીએ. આ **થાક મન**ની એક હાલત

છે કે જે બતાવવા માગે છે - કે ભેજાંમાં એકઠો કીધેલો **પ્રાણ** સઘળો ખપી ગયેા છે, શરીરમાં વાપરી નાખ્યેા છે, અને હવે પાછો મેળવવા ભેજાંને તેમજ શરીરને **આશાએશ–આરામ** લેવાની જરૂર છે એવી ચેતવણી દરશાવે છે, પણ તે છતાં જો શરીરને કસરત આપવામાં આવે, તેા શરીરના પરમાણુએા પોતાનેા જીવ (પ્રાણ) પણ ખપાવી--મરી જાય છે અને પછી વીખેરાવા માંડે છે. જેમ એક બાજુથી પ્રાણ-શક્તિ શરીરના પેાષણને વાસ્તે ખપાવવી પડે છે, તેમ બીજી તરફથી તેનેા પાછેા સંગ્રહ કરવાની જરૂર પડે છે, અને એમ પ્રાણને પાછેા એકઠેા (conserve) કરવા બહારની કુદરત **માંથી** લેવેા પડે છે, શ્વાસેાશ્વાસ દમમાં ખેંચવેા પડે છે, કે જેને માટે શરીરને આરામ અની ઉંઘ આપવી પડે છે. જીવનશક્તિ–પ્રાણ હર-હમેશાં શરીરમાં કોઈ બી રીતે, કોઈબી ચીજથી પેદા થતેા નથી, કસરતથી ઉત્પન્ન થઈ શકતેા નથી પણ હવા**માંથી** તેને દમ-એ-દમ લેવેા પડે છે, શ્વાસેા-શ્વાસ ખેંચવેા breathe કરવેા પડે છે, અને ઉંઘની આરામ વાળી હાલતમાં તેને **મગજે** એકઠેા conserve કરવેા પડે છે. આ રીતે ત્યારે કસરતની મૂળ મકસદ એ છે કે શરીરને ક્રિયા માન - ગતીમાન કરવું, કે જેથી તેના સઘળા ભાગેામાં અને ખસુસ કરી દુખી-દરદી (conjested) ભાગેા - કે જેમાં રદ્દી તત્વેાનેા જમાવ થઈ, પ્રાણ ફરી શકતેા ન હેાય, તેવાં તત્વેાને તેમાંથી વીખેરી નાખી, તાજે પ્રાણ પૂર છુટથી ત્યાં ફેરવે છે દમ વધુ જોશમાં ચાલી લેાહીને પણ વધુ જોશમાં વધુ પ્રમાણમાં ફેરવે છે, કે જે વળી શરીરમાં વધુ ગરમી પેદા કરી પોતામાં આમેજ કીધેલેા પ્રાણ અને પેાષણ શરીરને આપે છે.

કસરતની બીજી ખાસ એક **મકસદ** અને ઘણી અગત્યની **નેમ** તેા એ છે કે શરીરના દરેક અણુ અને પરમાણુમાં તેનું **મન** તેનું **ભાન** (consciousness) (જીવનેા જીવ) જે (latent) ગુપ્ત રીતે - **બીજ** રૂપે (potential) સમાયલું છે, તેને બહાર કાઢવું, જાહેર કરવું અને પ્રગટ કરવું - એટલે ખીલવવું. સાધારણ રીતે અ-જાણપણામાં આ નિયમને આપણે હમેશાં પાળીએ છીએ. પણ તે ખબર ન હેાવાને લીધે તેનું ભાન પણ રહેતું નથી. આ વિષે વધુ એના ખાસ વિષયમાં આ-

પણે તપાસીશું. શરીર અને તબીઅત તથા આરોગ્યતા જાળવવા, તેને સુધારવા અને વધારવા જીવન-શક્તિ ખાસ અને મુખ્ય ભાગ ભજવે છે, જીવન શાક્તનો જ નિયમ શરીરમાં કાર્ય કરી રહ્યો છે; જીવન-શાક્તિ ઉપરથી શક્તિનો અંદાઝ અને તનદરોસ્તીનું તોલ થાય છે. દુ-ખની હાલત તે જીવન શક્તિ, પ્રાણ વગરની હાલત છે, અને જી-વન શક્તિ વગરની હાલત તે દુખની - નબળી - સડેલી હાલત છે અને આપણે જોઈ ગયા કે શરીરની ખોડ-ખાંપણને લીધે પણ એવી હાલત ઉભી થવા પામે છે.

શરીરની ખોડ-ખાંપણ અનેક રીતની હોય છે. એક હાથ કે પગ ન હોય - યા ભાંગેલો હોય, અથવા એવી રીતે શરીરનો કોઈ ભાગ કમતી હોય તે જ માત્ર શરીરની ખોડ કહેવાતી નથી. બીજી અનેક રીતે માણસ પોતે પોતામાં ખોડ-ખાપણ અને ખામી ઉભી કરે છે. પેટની કબજ્યાત, અજીર્ણ, પેટનો દુખાતો એ પણ હોજરીની ખામી કહેવાય છે, અને તેને લીધે, બલ્કે તેવી ખામીઓ હોજરીમાં ઉભી કરવાને લીધે, પરીણામે દુખ થાય છે, એટલે તે ભાગમાં જીવન-શાક્ત ફરી શકતી નથી. દાખલા તરીકે ઘણું ખાવા-પીવાથી કોઇને અજીર્ણ થાય છે, કોઇને કબજ્યાત થાય છે, અને તેથી પેટનો દુખાવો થાય છે. આ સઘળાં દુખો માત્ર **પરીણામો** છે, કે જેનું કારણ માત્ર હોજરી ઉપરનો બોજો છે. તેથી જીવન શક્તિ ત્યાં કુદરતી રીતે પૂર છુટથી ફરી શકતી નથી અને બીજી રીતે અમસ્થી ખપી જાય છે. જેટલો ખોરાક ખાધામાં આવે છે, તે બધોજ કાંઈ કારગત લાગતો નથી, અને ઉપયોગમાં આવતો નથી. ફક્ત ખપ જોગો, શરીરના ઘસારા અને વપરાસને જેટલો જોઇએ તેટલોજ ભાગ તેમાંથી જીવન-શક્તિ ઉપયોગમાં લે છે, બાકીનો સઘળો રદ કરે છે. આ રદ થએલો ભાગ મળ-મૂત્ર માર્ગે શરીર બહાર નીકળી જાય છે, પણ તે જો એમ નીકળી જવા નથી પામતો, તો કબજ્યાત થાય છે, અને હોજરીમાં પડી - સડી અને કોહોવા માંડે છે, અને જે જીવતા ભાગોમાં તે પડયો રહે છે, તેના જીવતાં અણુ-પરમાણુઓને પણ સાથે સાથે અસર કરી કોહોવડાવે છે અને

ખરાબ કરે છે, કારણ જ્યારે આ બીન-ઉપયોગી તત્વોના બોજાને લીધે જીવન-શક્તિ તે ભાગમાં પ્રવેશ કરી શક્તી નથી, તેથી તેના જીવતાં પરમાણુઓ પોષણ (જીવન-શક્તિ વગર) શક્તિ વગરના મરેલાં થઈ પોતાની ક્રિયા કરી શકતાં નથી. આ રીતે રદ્દી તત્વોનો જમાવ થયાથી કબજીઆત અને પેટના દુખાવા વિગેરેનો અનુભવ થાય છે, અને ખાધેલું તેને જરતું નથી. તેવામાં પાછો ઉપરથી જો ખોરાક ખાવામાં લીધો તો તે પણ એમનો એમ રદ થઈ, દુખમાં વધારો કરે છે, શક્તિ ઓછી અને ઓછી કરે છે કે જે હાલતને આપણે 'નબળાઈ' કરી કહીએ છીએ. કોઇપણ રીતે અને કોઈ પણ રસ્તે આ રદ્દી તત્વોને શરીર બહાર કાઢવાની કુદરત કોશેશ કરે છે; જો મળ-મૂત્ર મારફતે તે નીકળી જવા નથી પામતાં, તો શરીરના બીજા ભાગોમાં - નાક મારફત કાઢવાની કોશેશ કરે છે. (વૉમીટ) ઉલટી થાય છે, કફ વિગેરે નીકળે છે, સળેખમ થાય છે તે પણ ઘણુંખરૂં આજ કારણથી. એમાં કુદરતની ખાસ નેમ એ હોય છે કે રદ્દી - મરેલાં તત્વો શરીરના જીવતા ભાગોમાં રહી તેની ક્રયામાં જે ખલલ અને નડતર કરે છે, તે દૂર થઈ કુદરતી અસલ ચાલ અને ક્રિયા પાછી સજીવન થાય. જો આવી રીતે પણ તે રદ્દી ભાગ શરીર બહાર નીકળી જવા નથી પામતો તો શરીરના બીજા જીવતા ભાગોમાં દાખલ થઈ, તેની કુદરતી ક્રિયાને પણ બગાડે છે, યાને તેની ચાલમાં નડતર અને અટકાવ નાખે છે; પીત્ત થઈ મગજે ચઢે છે ત્યારે માથું દુખે છે. લોહીમાં દાખલ થાય છે તો તેને બગાડે છે, રસ થઇ સોજાઓ ચઢે છે. મીઠી પીશાબ અને રેતી વિગેરે થઈ મૂત્રાશયના ભાગોને બગાડી તેમાં દુખ કરે છે, અને એમ અનેક રીતે દરદો ઉતપન્ન કરે છે. આવે વખતે તે રદ્દી તત્ત્વો શરીર બહાર નીકળી જવા જે જે રસ્તો લે છે, પીત્તના ઉછાળાથી જે ઉલટી થાય છે, સળેખમથી નાક ગળે છે, કફથી બલગમ પડે છે ઈત્યાદી સઘળા રસ્તા ખરી રીતે તેને લેવા દેવા જોઇએ છે; પરંતુ સામાન્ય રીતે તો માણસ તે રસ્તાઓને કુદરતી દુખો સમજી અટકાવવાની કોશેશ કરે છે. દુખનું અસલ - મૂળ કારણ મુકી દઈ તેથી ઉપજતા **પરીણામ**ને અટ-

કાવવાના ઈલાજો સાંધે છે; અને દવા - ઔષધનો ઉપયોગ કરે છે. પણ આ અટકાવથી દુખ અને અડચણ નાશ પામતી નથી, પણ શરીરમાં બીજા બીજા રસ્તાઓ લે છે અને વધુ નુકસાન કરે છે. આ સઘળું - ઘણું ખાવું અને તેથી ઉપજતાં અનેક પરીણામો, તથા તેને દુર કરવા લેવાતા કહેવાતા ઇલાજો વિગેરે - જીવન-શક્તિને હરી લેનાર છે, તેને કમતી કરનાર છે; આથી જીવન-શક્તિ વધતી નથી; નથી પેદા થતી કે નથી સજીવન થતી; ઓરબી તેને આવતી અટકાવે છે, બલ્કે જે હોય છે તેબી હરી લે છે, અમસ્થી ખપાવી દે છે અને નબળાઇ લાવે છે.

સામાન્ય રીતે માણસના ખ્યાલ તથા મનનો ચોકસ ધખારો એ હોય છે કે "ખોરાક ખાવાથીજ જીવન-શક્તિ મળે છે, ખોરાક પાણી દવા-દારૂજ જીંદગીનું મૂળ છે. તેથી બનતાં સુધી ખોરાક વધુ ખાવો, વખત થયો કે જરૂર દાબીને ખાવું - પછી બીમાર હોય કે માંદા હોય, કબજીઆત હોય કે અજીર્ણ હોય, તો બી ખાવું તો પેહેલાં જાંઇએ, નહી તો નબળાઇ થઈ જીંદગી ઘટી જાય." – પણ આપણે ઉપર જોઈ ગયા કે વધારે ખાવું-પીવું, ખસુસ કરી આવાં દુખ વખતે - બીમાર હાલતમાં - શક્તિ વધારવાને બદલે જે હોય છે તે પણ ઘટાડી દે છે, યાને વધુ નબળાઇ લાવે છે, અને વળી તે નબળાઇમાં તેના ઈલાજ માટે દવા-દારૂ - ઔષધનો આશરો લે છે, એવી મકસદથી, એવા ખ્યાલ અને ધખારાથી કે તે દુખોને મટાડશે અને (જીવન) શક્તિ લાવશે તથા વધારશે, - પણ જેમ ખોરાક તેમ દવા - ઔષધ વિગેરેના ઉપચારો કોઇ જીવ - યા જીવન-શક્તિ નથી, નથી તે કાંઈ જીવ લાવતાં કે જીવન-શક્તિ આપતાં, યા નથી જીંદગી વધારતાં કે નથી સજીવન કરતાં. જેવો ખોરાકનો હાલ થાય છે, તેવોજ હાલ હોજરીમાં દવા - ઔષધનો બી થાય છે, કેમ જે દવા-દારૂને, ખોરાક-પાણીને ઉપયોગમાં લેનાર, પાચન-ક્રિયામાં લેનાર, તેના તત્વોને છુટાં પાડી, લોહીમાં દાખલ કરી, શરીરને પૂરાં પાડનાર, વળી બાકીના રદ્દી ભાગને મળ-મૂત્ર દ્વારા બાહેર કાઢનાર ખુદ શક્તિ (force) આડત્યો (Agent,) - તે તો પેલી જીવન-

શક્તિ, (Life) - (Life-power) છે, અને જ્યાં જે ભાગમાં જીવન-શક્તિ ન હોય યા દાખલ થઈ શક્તિ ન હોય ત્યાં તે ભાગ ક્રિયા વગરનો મંદ થઈ જાય છે, તો તેથી હોજરીમાં દવા-દારૂ-ખોરાક તેની ક્રિયા વગર કારગત લાગતો નથી - કે ગતે પડતો નથી અને રદ જાયછે.

ખોરાક - દવા વિગેરે ખાધા-પીધાની જણસો જો માણસને કોઇ બી રીતે કામમાં આવતી હોય, ફાયદો કરતી હોય, તો તે જીવન-શક્તિને નહી, પણ માત્ર તેના શરીરને, શરીરના બંધારણને માટે અવશ્યની છે. ખ્યાલ રાખવો જોઇએ કે સ્થૂલ શરીર અને તેની જીવન-શક્તિ એ બે તદ્દન જુદીજ હાલતો છે. **શરીર ખોરાકમાંથી જીવન-શક્તિ બનાવતું નથી, પણ જીવન-શક્તિ ખોરાકમાંથી સ્થૂલ શરીરને બનાવે છે;** ખોરાક - પાણી શરીરના ઘસાતા વપરાતા ભાગોના બંધારણ માટે, તેની પૂરણીને વાસ્તે સ્થૂલ તત્વો પૂરાં પાડે છે, પેલી જીવન શક્તિને પૂરાં પાડે છે, કે જે જીવન-શક્તિ તેને ક્રિયામાં લઇ શરીરમાં ઉપયોગમાં લે છે.

ઘણું ખાનાર માણસને ભારી ખોરાક - ગોસ - મરઘી - દારૂ વિગેરે ખાઇ-પીને મસ્ત - શક્તિવાન બનવાની આશા રાખનાર, તેજ માફક ઘણી શક્તિ મેળવવા ઘણું ખવાડનાર - ભલામણ કરનાર જો-હુકમ ડાકટર સાહેબો તથા મા-બાપને આ એક રમુજી વારતા સમાન લાગશે, પણ જેમ તે એક રમુજી વારતા છે તેમ તેઓ માટે એક ખાસ - અગત્યનો અભ્યાસી સવાલ છે. ડાકટર સાહેબો જો આ વાત ખ્યાલમાં ઉતારે તો ઉતરે એમ છે, પણ સામાન્ય વર્ગ અને મા-બાપો કે જેઓ પોતાના બચ્ચાંને ઘણાં માતેલાં અને શક્તિવાળાં બનાવવાં, ઘણો ખોરાક આપી તેને જેરવવા તથા શરીરમાં કારગત લગાડવાના ઇલાજો તરીકે દવા-દારૂ વિગેરેનું હર-હમેશ સેવન કરાવે છે, તેઓના અસલી - જડ ઘાલી બેઠેલા ખ્યાલ આગળ આ એક રમુજી વારતા સમાન-જ રહેશે. પણ આ સવાલને એના ખાસ વિષયમાં આગળ જતાં તપાસીશું ત્યાર પછી ખાતરી થશે કે ખોરાક અને દવા પાછળ અજ્ઞાનતાને લીધે પૈસાની કેટલી બધી બરબાદી થાય છે, અને જીંદગી કેટલી હદ સુધી ટુંકી બને છે. તોપણ આ

ઉપરથી એવું અનુમાન નથી કાઢવાનું કે માણસે મુદ્દલજ ખાવું નહી. ખોરાક વિગેરે પણ શરીરના બંધારણ માટે અવસ્યની ચીજ છે, પણ તે માત્ર ઉપર જોઇ ગયા તેટલીજ હદ સુધી કે જેટલી શરીરને જોઇતી હોય. સાધારણ રીતે માણસ જોઇએ તે કરતાં વધુ ખાય છે, વધુ વખત ખાય છે, અને ક-વખત ખાય છે. પણ ઉપર જોઇ ગયા પ્રમાણે જોઇએ તે કરતાં વધુ ખોરાક હોજરીમાં નાખ્યાથી તે સઘળો ઉપયોગમાં આવતો નથી - કારગત લાગતો નથી, કેમજે જીવન-શકિત કે જે ખોરાકને શરીરના બંધારણ માટે ઉપયોગમાં લે છે, તે કાંઇ બધોજ લેતી નથી. શરીરનો જેટલો ઘસારો અને વપરાસ હોય છે તેના પ્રમાણમાં અને જેટલો તેને કુદરતી રીતે - યોગ્ય રીતે જોઇતો - રૂચતો હોય તેટલોજ ખોરાક લઇ તેનો ઉપયોગ કરેછે, બાકીનાને તે છોડી દે છે, કે જેને આપણે રદ્દી તત્વો તરીકે ઓળખાવી ગયા; આ રદ્દી ભાગ જેમ મળ-મૂત્ર - શ્વાસ - પસીના વિગેરે મારફતે નીકળી જવો જોઇએ તેમ જો નીકળી ગયો તો ઠીક, નહી તો આગળ જોઇ ગયા પ્રમાણે નુકસાન કરે છે, જીવન-શકિતને હરે છે, ખપાવી નાખે છે, શરીરને દુખ દે છે અને નબળુ બનાવે છે. આ હીસાબે આદમી ઘણું ખાઈ - પી વધુ શકિતવાળા લાંબી જીંદગીવાળા થવાની જે આશા રાખે છે, તે આશા કેટલે દરજ્જે ખોટી છે, તે આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાશે. સારા અને વધુ ખોરાક પાછળ વધુ પૈસા ખરચવા પડે છે, અને તેમ છતાં પણ ધારેલી શકિત અને જીંદગી પ્રાપ્ત થતી નથી, બલ્કે કમતી થાય છે, તેથી તેઓ બન્ને પૈસા અને તનદરોસ્તીની બરબાદી કરે છે. તેથી ખાવા પીવામાં અંદાઝ રાખવો અને મિતાહાર રહેવું એજ વધુ તનદરોસ્તી ભર્યું છે, કેમ જે તેથી જીવન-શક્તિ તેના પૂર બહારમાં શરીરમાં ફરી શકે છે, સઘળી ક્રિયાઓ તે સારી રીતે કરી શકે છે, અને જો સઘળી ક્રિયાઓ સારી રીતે કુદરતી રીતે ચાલે તો જરૂર શરીરના સઘળા ભાગો દુરૂસ્ત રહે છે, કે જે દુરૂસ્ત હાલત તે 'તનદરોસ્તી' છે, અને તનદરોસ્તી એજ કુદરતી હાલત છે કે જે જીવન-શક્તિની-જીંદગીની હાલત છે, અને જ્યાં શરીરની હાલત આવી તન-દરોસ્ત - કુદ-

રતી છે, ત્યાં જીંદગી સુધારવાના જીવન-શક્તિ વધારવાના અનેક સંભવો હોય છે; અને તેમ કરવાનું આપણા પોતાના હાથમાં છે; આપણી મરજી પ્રમાણે કરવાનું છે; ખોરાકથી ને દવા - ઔષધથી નહી, કારણ તે જીવન-શક્તિ પેદા કરતાં નથી.

એક **ખાંસી**વાળા કે **દમ**વાળા માણસનું શરીર દીવસે-દીવસ કાવળું - દેખાઇતું ફીકકું - હાંફતું અને દરેક રીતે નબળું થતું જણાય છે; ગમે એટલો ખોરાક - દવા - ઔષધ લેવા છતાં તે બીલકુલ કારગત લાગતાં નથી, અને સઘળું રદ્દ જાય છે. આનું કારણ શું? સઘળી ચીજો અજમાવવા છતાં કારગત લાગતી નથી અને રદ્દ જાય છે એ ઉપરથી માલમ પડે છે કે ખોરાક - દવા વિગેરેનો શરીરમાં ઉપયોગ થતો નથી, કારણ જો તે ઉપયોગમાં આવી કારગત લાગતાં હોય, અને શક્તિ લાવતાંજ હોય તો જરૂર આ તવાઇ જતાં માણસને વધુ અને વધુ શક્તિ મળવી-જ જોઇએ, અને જલદી જીંદગી-ભરેલો થઇ, સાજો થઇ જવો જોઇએ; પણ તેમ તો થતું નથી. રોજ-બે-રોજ તે તો વધારે અને વધારે ખવાતો જાય છે, જાણે ખોરાક અને દવા તેના શરીરને ભક્ષ કરતાં હોય તેમ લેવાતો અને નખાતો જાય છે. ખરી રીતે જોતાં તેમજ છે, કે જે બતાવે છે કે આવા દાખલામાં ખોરાક - દવા વિગેરે જરાબી ઉપયોગમાં આવતાં નથી, તેનું કારણ શું? કારણ એજ કે તે ખોરાક વિગેરેને ઉપયોગમાં લેનાર, કામે લગાડનાર પેલી **જીવન-શક્તિ** ત્યાં હોતી નથી, યા હોય છે તો બહુ જુજ-જેવી હોય છે, અને બરાબર દમ મારફતે અંદર જઇ શક્તિ નથી, તેથી શરીરની ક્રિયા – ખસુસ કરી પાચન ક્રિયા – બરાબર બલ્કે બીલકુલ ચાલતી નથી, અને તેથી ખોરાક - દવા વિગેરેનો ફેજ આગળ જોઇ ગયા તે પ્રમાણે જુદોજ થાય છે; તેથી વધુ શક્તિ આપવાને બદલે જે હોય છે તે પણ ખોરાક દવાનાં દબાણ (Tax) ને લીધે ખપી જાય છે, (usurp) થઇ જાય છે. **ખાંસી - હાંફણ** વાળાઓને ઘણોખરો કફ-બલગમ પડે છે તે એજ નિશાની છે કે - ખોરાક - દવા રદ્દ જઈ, બીજા સંસ્કારે બહાર નીકળી જવાની કુદરતી તલબ બતાવે છે, કે જે

નીકળતાં નબળાં શરીરને જોર અને ખેચાણુ થાય છે, તે તેની શક્તિ ઉપર થાય છે, અને એવી રીતે શક્ત ખપી જાય છે ત્યારે તે વધુ અને વધુ નબળો પડતો જાય છે. ત્યારે આ ખોરાક વિગેરેને ઉપયોગમાં લેનાર **જીવન-શક્તિ**ની ગેર-હાજરીનું મુળ કારણુ શું ? કારણુ એજ કે તે જીવન-શક્તિ જવાનો, શરીરમા દાખલ થવાનો પેહેલો અને મુળ રસ્તો - કે જે **ફેફ્સાં** છે, તેનું બંધારણુ જો પૂરેપૂરૂં યા - બરાબર ન હોય, યા ખવાઈ જઇ કોહી - સડી ગયાં હોય, તો હવા કે જેમાંથી દમ - જીવનશક્તિ મળે છે, ત ફેફ્સાંમાં ભરાતી નથી, કારણુ ફેફ્સાંનું બંધારણુ અપૂર્ણ અથવા ભાંગેલું હોય છે, અને તેથી તે પોતાની દમની ક્રિયા બરાબર ચલાવી શકતું નથી. તે માણુસ દમ લઈ શકતો નથી, અથવા લે છે તો તે બહુજ ટુંકા અને ગુંગળાવતા હોય છે, તેથી પૂરતી હવા દમમાં લઈ શકતો નથી અને અધુરાં યા - ભાંગેલાં ફેફ્સાંમાં ભરી શકતો નથી. આ રીતે જો પૂરતી હવા દમમાં અને ફેફ્સાંમાં ભરાતી નથી, તો શરીરમાં દાખલ થઇ શકેજ ક્યાંથી ? આ મામલો ખહી કે દમવાળાં માણુસોનો હોય છે. તેના ફેફ્સાં ચીમરાયલાં, અનેક દાખલાઓમાં સડી ગએલાં હોય છે, તેથી તે દમ મારફતે હવાને ખેંચી - પોતામાં ભરી શકતાં નથી, તેથી તેના દરેક દમ ટુંકા હોય છે. આ રીતે **હવા** જીંદગીનો પ્રવાહ જીવન-શકિત, કે જે દમ-એ-દમ ફેફ્સાં મારફતે હ્રદયમાં લોહીને આંચકા મારી તેને ફરતું કરે છે, તે ફરતાં લોહી સાથ ફરી બીજી દરેક ક્રિયાઓ ચલાવે છે, અને દરેક રગે-રગ તથા નસે-નસમાં પ્રવેશ કરે છે. તે જીવનશકિત - તે હવા - તે જીંદગીનો પ્રવાહ - આ ખહીવાળાં અધુરાં ફેફ્સાંમાં ભરાઈ શકાતો નથી, તેથી તે શરીરમાં પણુ પ્રગટ થતો નથી. આ ઉપરથી આપણુને જાણુવું જોઇએ કે જીવન-શકિતને શરીરમાં પ્રગટ થવા, દાખલ થવા શરીરની દુરૂસ્ત હાલત - ખસુસ કરી ફેફ્સાંની કુદરતી - સંપુર્ણ હાલત (perfect order)ની જરૂર છે, અને તનદરોસ્તીનો આધાર જીવન-શકિત ઉપર છે, એમ બન્ને હાલતેા એક-મેક ઉપર અરસ-પરસ સંબંધ અને આધાર રાખે છે. પણુ જીવની હાલત - 'જીવનશકિત' તો

આપણે આગળ સાબેત કરી ગયા કે તે કુદરતમાં હર જગ્યાએ અને હર વખત હાજર અને હૈયાત છે, સર્વ-વ્યાપક છે; તે હરહમેશ પળેપળ - શ્વાસોશ્વાસ દમમાં જવાની કોશેશ કરી રહી છે, બલ્કે કુદરતે દમની ક્રિયા ખાસ આજ સબબ-સર સરજાવેલી છે. ફકત તેનું આમત્રણ કરવું. તેનો સ્વિકાર કરવો એટલીજ અને એજ આપણી ખોતી છે. જેટલી હદ સુધી તેનો (દમની ક્રિયાનો) લાભ લઇએ, તેટલી હદ સુધી જીવન-શક્તિ શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે, શક્તિ અને કૌવત અરપે છે, અને જેટલી જીવન-શક્તિ શરીરમાં દાખલ કરો, તેટલી હદ સુધી તનદરોસ્તી અને આરોગ્યતા વધે છે, એટલુંજ નહી પણ ગમે એવી શારીરીક ખોડ - ખાપણ કે ખામી યા કોઇબી દુખ - દરદનો પણ નાશ કરે છે, તેને ગાળી નાખી શરીર બહાર કાઢી નાખે છે.

હવે જો સઘળો આધાર જીવન-શક્તિ ઉપર હોય, જો જીવન શક્તિથીજ શરીર દ્રઢ અને તનદરોસ્ત થાય છે, જો તેથીજ શક્તિ વધે છે તેથીજ શરીરની સઘળી ક્રિયાઓ ચાલે છે, અને જો તેથીજ દુખ-દરદ - ખોડ-ખાપણ અને ખામી પણ નાશ પામે છે, તો જીવન-શક્તિ કેમ અને કેવી રીતે મેળવાય છે તે આપણને જોવું જોઇએ.

ખોરાકમાંથી આ જીવન-શક્તિ આપણને મળી શકતી નથી, બલ્કે ઘણો ખોરાક ખાધાથી યા ઘણી દવા અને ટૉનીકો પીયા કીધાથી શરીરનો શું ફેજ થાય છે તે તો આપણે જોઇ ગયા, ત્યારે જીવન-શક્તિ કેમ મેળવાય છે ?

એક તો આપણે ઇશારો કરી ગયા કે શ્વાસો-શ્વાસ તેનો લાભ લીધાથી, યાને દમની ક્રિયા અને કસરતથી આપણને જેટલી જોઇએ તેટલી મળી શકે છે; તેજ પ્રમાણે ઉંઘમાં દમ-બ-દમ તે એકઠી થાય છે; તે જેમ તનદરોસ્ત માટે છે તેમ માદાં - સીક અને દરદીને માટે ખાસ અગત્યનો ઇલાજ છે, પણ એ વિષે આપણે એના ખાસ વિષયમાં તપાસી શું. હાલમાં આપણે બીજી એક રીત તપાસ્યે કે જેનાથી અને જેમાંથી પણ શરીર મજબુત - દ્રઢ થાય છે અને જીવન-શક્તિ વધે છે; આ રીત તે **શારીરીક કસરત** છે. જો

હેનત કરવા વગરના સાધારણ માણસો કરતાં, વધુ મજબુત - સખત અને ખડતલ હોય છે, તાપ - ગરમી - ઠંડી તેઓ વધુ સેહેવી - સહન કરી શકે છે. જો કે તેઓમાં પણ કેટલાક દાખલાઓમાં જે મેહેનત - કસરત કરવામાં આવે છે તે ધંધાને સર, ફરજ્યાત કરવી પડે છે, તેથી અજ્ઞાનતાને લીધે, ગેર રીતીથી જેમ ગમે તેમ વરતવામાં આવે છે; અને તેઓ તે કારણુસર કસરતને લગતો પૂરતો લાભ મેળવી શકતા નથી, અને કોઈકને તેથી નુકસાન પણ થાય છે, છતાં સામટી રીતે લેતાં એવા વર્ગના લોકોમાં ગેરફાયદા કરતાં ફાયદાનું પ્રમાણ વધુ નજરે આવે છે.

કસરતના બાબમાં ઘણાક લોકનો એક બાંધી લીધેલો વિચાર (prejudice) હોય છે કે તેથી તો નુકસાનજ થાય છે; પણ જેબી થાય છે તે ખુદ **કસરતથી** નહિ, પણ કસરતના **ગેર ઉપયોગથી** થવાનો સંભવ રહે છે. કસરતથી - જેને આપણે કસરત કહેવા માગ્યે છીએ, તેનાથી કોઇ બી જાતનો ગેર-ફાયદો કે નુકસાન થાય-જ નહી, એ આપણે ક્રિકેટની સરખામણીમાં જોઇ તપાસી ગયા અને હજી એ વિષે વધુ જ્ઞાન મેળવીશું. આતો વેહેવારૂ દાખલાઓ ઉપરથી અનુમાન-સિદ્ધ કીધું, પણ હવે આપણે કેમ અને કેવી રીતે જીવન-શક્તિ આવે છે અને વધે છે તે કસરત-શાળાઓમાં વપરાતાં હથ્યારો અને ઓજારો સાથનો દાખલો લઇ તપાસ્યે:—

એક લોઢાની દમબેલ્સ લ્યો. તેમાં સમાયેલી પેલી શક્તિ એટલે તેની કમાન (springs) માં સમાયલો Mechanical force અથવા ઉપાડવાનું એક ભારે વજન અને તેમાં સમાયલા (Molecular energy) પરમાણું-શક્તિ - કે જેને ખરેખર રીતે આપણે જીવન-શક્તિ Life power તરીકે ઓળખાવી ગયા, તે આપણે તેમાં સમાયલી - ખુલ્લી આંખે જોઇ શકતા નથી, તેમજ તેનું તોલ માપ-પ્રમાણ કે અંદાઝ કરી શકતા નથી, પણ પેલા લોઢાના કટકાના દાખલા ઉપરથી આપણે જોઇ ગયા કે તેના ભાર - વજન અને સખતાઇ ઉપરથી તેમાં સમાયલી એકાગ્ર થએલી શક્તિનું તોલ માપ અને પ્રમાણનો અંદાઝ થઈ શકે છે, તો આ નિયમ પ્રમાણે ધારો કે તમો ચોકસ હદ સુધી

જોર કે શક્તિ મેળવવા માગો છો, તો તે મેળવવાને તેટલી જ હદ સુધીનું બળ Molecular energy અથવા Mechanical force ધરાવનાર કોઈ ચોકસ સ્થૂલ વસ્તુ લઈ તે સાથ તમારા શરીરને - તેની શક્તિ (physiological force)ને અજમાવવું જોઇએ, યાને તમારી તે (physiological force) શારીરીક શક્તિથી પેલી વસ્તુની શક્તિ (Mechanical અથવા Molecular energy)ને ઉપાડવા-ની કોશેશ કરવી, આથી અભ્યાસ (practice)થી તે વસ્તુમાં સમયલી શક્તિ - (Mechanical force) અથવા (Molecular energy) તમારી શારીરીક શક્તિમાં (physiological capacity)માં ફેરવઈ (transmute) થઈ જાય છે, તેનું રૂપાંતર થઈ જાય છે. આ રીતે લોઢાંનું એક વજન રોજ-બ-રોજ ઉપાડવાનીં કોશેશ કરવાથી, એક દીવસ એવો આવશે કે તે ઘણી સેહેલાઇથી તમો ઉપાડી શકશો. હવે જે પકડવામાં આવે છે તે દેખઇતી રીતે તો પેલો લોઢાનો કટકો છે, પણ જે ઉપાડવામાં આવે છે, જે ખેંચવામાં આવે છે તે તો તેમાં સમાયલી શક્તિ, અણદીઠ શક્તિનો એકાગ્ર થએલો જથ્થો છે. આ નિયમને આપણે બીજી રીતે જોઇએ:-

ધારો કે તમારૂં વજન તમોએ પોતે જ ઉંચકવું છે. પોતાથી તો પોતાના શરીરને ઉંચકી શકાય નહી, પણ બીજી કોઈ વસ્તુના આધાર મારફતે તેમ કરી શકાશે. દાખલા તરીકે - દબલ બાર ઉપર તમારા બન્ને હાથોને ટેકવી આખાં શરીરને અદ્ધર લટકાવી દેઓ, એટલે તમારાં આખાં શરીરને અને તેના વજનને તમારાજ હાથ ઉપર તમોએ ઉંચકેલું કહેવાશે; અથવા કોઈ એક ઉંચી ચીજ (સીંગલબાર જેવી) ઉપર બન્ને હાથે લટકી રહો તો આખાં શરીરને પોતેજ ઉંચકેલું ગણાશે. આ રીતે કુદરતમાંથી કોઈ પ્રમાણની શક્તિ પોતામાં ખેંચવા કોઈ સ્થૂલ વસ્તુ કે હથ્યાર સાથ હામ ભીડવાની જરૂર છે, કે જેથી બહારની કુદરતની શક્તિ (Molecular energy) અથવા કોઈ જાતના (Mechanical force)ને પોતાની કાયનાટ અને શક્તિ (Physiological force)માં બદલી નાખી શકાય છે. આવાજ હેતુ - નેમ અને કારણથી અનેક જાતના હથ્યારો અને કસરતને લગતી સામ-

ક્રીઓનો ઉપયોગ થાય છે અને તેનો અભ્યાસ (practice) કીધાથી શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે. જે ચીજ યા જે વજન પેહેલાં ઉપાડી શકાતું નથી યા - અઘરૂં લાગે છે, તે મહાવરાથી (practice)થી એકદમ સેહેલું થઈ પડે છે. તે જ બતાવી આપે છે કે શક્તિમાં જરૂર વધારો થાય છે. એ અથવા એવી કોઈ પણ રીતે શક્તિ મળે છે. નિશાળનો એક શીક્ષક પોતામાં (પોતાના ભેજાંમાં) ચોકસ શક્તિ–જ્ઞાન ધરાવે છે, તે કોઈ જોઈ શકતું નથી - નહી પોતે કે કોઈ બીજો. તેનું ભેજું ખોલી તપાસી જોઇએ તો તેમાંથી કાંઈ મળતું - દેખાતું નથી, છતાં તે જ્ઞાન–શક્તિ કોઇબી અણ-દીઠ ગેબી રીતે તેમાં હસ્તી ધરાવે છે, એમ તેના બોલવા તથા કાર્યો ઉપરથી જાણી શકાય છે. હવે ધારો કે એજ શીક્ષક પોતાના વર્ગના ૨૦–૨૫ નિશાળ્યાઓને શીખવે છે તો તેજ જ્ઞાન, યા તેમાંથી કાંઈક ભાગ તે બધા છોકરાઓને એકી વખતે **આપી** શકે છે, અથવા તેજ અણ-દીઠ જ્ઞાન સઘળા છોકરાઓ સાંભળીને - યા વાંચીને પોતે લે છે અને મેળવે છે. આવી રીતે "લે છે અને મેળવે છે" - એટલે પોતામાં કોઈ અણદીઠ–ગેબી રીતે સમાવે છે અને આમેજ કરે છે, કે જેથી આગળ કરતાં તેના જ્ઞાનમાં - જ્ઞાન શક્તિમાં કાંઈક **ઉમેરો** થાય છે; બીજી રીતે:–કુદરત કે જે જ્ઞાનનો ભંડાર છે, જ્ઞાન-સાગર છે; તેમાંથી જેટલો **ભાગ**, જે જત્થો પેલા શીક્ષકના ભેજાંમાં પ્રગટ થએલો છે, કે જેને શીક્ષકનું એકાગ્ર કીધેલું જ્ઞાન કરી કહીએ છીએ તે ભાગ મોઢેથી બોલી જાહેર કરે છે, અને પેલા સઘળા છોકરાઓ આ બોલવા ઉપરથી એકી વખતે પોતાની સાંભળવાની ઇંદ્રિ મારફતે પોતામાં ખેંચી લે છે, અણદીઠ રીતે એકાગ્ર કરે છે, ગેબી રીતે ગોયા પોતામાં (transform) ફેરવી નાખી, ખુદ પોતાનાજ જ્ઞાનનો :એક ભાગ બનાવી દે છે. હવે આ રીતે જેમ તેઓના જ્ઞાનમાં વધારો થયો તો તેથી શીક્ષકનું જ્ઞાન કાંઈ કમતી થતું નથી, યા કુદરતમાંથી તેટલું ગુમ થતું નથી; તેજ માફક, તેજ રીતે અને તેજ પ્રમાણે લોઢાંનું વજન ઉપાડી તેટલા વજનની અણ-દીઠ શક્તિ ખેંચાણ (strain) મારફતે પોતામાં ખેંચી, એકાગ્ર કરી, ગેબી રીતે પોતાના શરીરમાં

આમેજ કરે છે. આ માત્ર એક સમજણ છે. એકજ શક્તિ અનેક પ્રકારના રૂપ અને નામ ધારણ કરે છે, તેથી અનેક પ્રકારની શક્તિઓ કહેવાય છે અને તેથી અનેક રીતે તેને મેળવી શકાય છે, યા અનેક રીતે તેને સમજી શકાય છે. ગુરૂત્વાકર્ષણ શક્તિ (force of gravity) દરેક આદમીને જાણીતી છે, તે દરેકે-દરેક પદાર્થ અને વસ્તુને – તેમાં ધરાવતી શક્તિ પ્રમાણે – પોતા તરફ ખેંચે છે; તેનું મધ્ય-બિંદુ (Centre) જમીનમાં હોવાથી, દરેક પેદાયશ અને વસ્તુ જમીન તરફ ખેંચાઈ જાય છે. જેટલી હદ સુધી તે ગુરૂત્વાકર્ષણ શક્તિ એક સ્થૂલ પદાર્થને ખેંચે છે, તેટલી હદ સુધીની (Molecular energy) પરમાણુ-શક્તિ તે પદાર્થમાં સમાયલી કહેવાય છે; અથવા પેલા પદાર્થમાં સમાયલી પરમાણુ-શક્તિનું માપ – તોલ અને પ્રમાણ ગુરૂત્વાકર્ષણના ખેંચાણ શક્તિના પ્રમાણ ઉપરથી થાય છે, કે જે ખેંચાણથી કરીને તેમાં ભાર – વજન અને બોજો લાગે છે, પણ આ ખેંચાણ કેટલું છે, કેટલા વજનનું, કેટલું ભારી છે તે ક્યારે માલમ પડે છે, ક્યારે તેનું તોલ – માપ અને અંદાઝ થાય છે, કે જ્યારે તે ગુરૂત્વાકર્ષણ ખેંચાણની **સામે** કોઈ બીજી શકિત (force) કામે લગાડવામાં આવે છે ત્યારે. આ રીતે તે વજનને એક બાજુથી ગુરૂત્વાકર્ષણ જમીન તરફ ખેંચે છે, અને બીજી તરફથી તેની **સામે** તેને ખેંચવામાં યા ઉપાડવામાં આવે છે, અને આમ એક-મેકની સામસામી બે શકિતઓ જ્યારે કામ કરે છે ત્યારે **સામેના** ખેંચાણને (power of resistance) પ્રતીબંધ શકિત કહે છે; આ સામેનું ખેંચાણ યા તો યાંત્રીક બળ (Mechanical force) હોય, કે શારીરીક બળ (physiological force) હોય. આ રીતે એક માણસ જ્યારે પોતાની શકિત (physiological force) વાપરી તે વજનને ઉપાડે છે, ત્યારે તેમાં રહેલી પરમાણુ-શકિત ને, યા તેને નીચે ખેંચતી ગુરૂત્વાકર્ષણ શકિતને પોતા તરફ - પોતામાં ખેંચે છે, પોતાની શકિતમાં ફેરવી નાખી, પોતાની કાયનાટ (capacity)નો એક ભાગ બનાવી દે છે. શકિતને ખેંચવાની આ તથા બીજી કોઈ એવી રીત અને સમજણ ગમે તેમ સમજો, પેલા વજનમાં રહેલી પરમાણુ-શક્તિ (Mole

cular energy) ને પોતામાં ખેંચેલી કહો, યા દમ-એલ્સની કમાન (springs)માં સમાયલી શક્તિ (Mechanical force)ને પોતમાં સમાવી દીધેલી કહો યા નીચે ખેંચનાર ગુરૂત્વાકર્ષણ શક્તિને પોતામાં ખેંચેલી કહો, અથવા જીવન-શક્તિના સાગર "કુદરત" માંથી તેને મેળવેલી, પોતામાં ઉમેરેલી કહો - ગમે તેમ સમજો, - પણ આવી કોઇ બી અણદીઠ–ગેબી રીતે તમારામાં શક્તિ ઉમેરાયલી લાગી ત્યારેજ તે ભાર–વજન ઉપાડી શક્યા કેની? કે જે ઉપાડવાને શરૂઆતમાં ઘણી સખતી ખેંચવી પડતી હતી.

બીજું - આપણે આગળ જોઈ ગયા કે જીવની બે હાલતો હોય છે. તેમાં તેની **વૃદ્ધિની** જે હાલત છે તે પેલી ક્રિયાવાળી ગતીવાળી - ચલાયમાન (Vibrative) (કસરતવાળી) હાલત છે, તેમાં એલચીના દાણા (બી) નો દાખલો જોયો, કે જ્યારે તેને જમીનમાં વાવવામાં આવ્યું - કે જમીન–પાણીના તત્વોના **સમાગમ**માં આવી પોતાના જીવ (તત્વ) માં ધ્રુજણીઓ ઉતપન્ન કરવા માંડે છે અને તેમાં રસાયણ-સંયોગની (chemical affinity) ની ખાસ્યત હોવાથી, તેમાંથી જોઇતાં તેને લાયકના તત્વોમાં મળી જઈ પોતાના રંગ–રૂપ અને આકારમાં ફેરફાર કરી નાખે છે, અને એક મોટાં-મસ વૃક્ષની ઓહોળી હદમાં પંથરાઈ પોતાના જીવને જાહેર કરે છે અને તેની આ પ્રમાણે જીંદગીની વૃદ્ધિ થાય છે. માણસના બાબમાં પણ એજ માફક વદ્ધિ થાયછે. નાની વયના બાળકના ભેજાંમાં **જીવ** - તો હોય છે, જ્ઞાન મેળવવાની શક્તિ (potentiality) તો હોય છે, પણ જ્યારે તે સમજણમાં આવે છે, બહારની કુદરતના **સમાગમ**માં આવે છે, જ્યારે સ્વતંત્ર વિચાર કરતો થાય છે, પોતાના મગજને નિશાળ અને સંજોગોના અભ્યાસની બાબદો સાથે **સમાગમ**માં લાવી કસે છે, વાપરે છે, ક્રિયામાન કરે છે, ત્યારેજ તેની **જ્ઞાન–શક્તિ** (મનનો જીવ) જાહેર-પ્રગટ થાય છે, વધુ શાખી વૃદ્ધિતે પામે છે અને કુશળ થઈ જ્ઞાન-શક્તિમા વધારોને વધારો કરે છે. એજ માફક શરીરને તેના દરેક અણુ–પરમાણુ અને અવ્યવને કસી - કસરત આપવાથી તેમાં રહેલો સુક્ષ્મ જીવ (ભાન) જાગ્રત થાય છે અને અભ્યાસ (practice) થી

વૃદ્ધિને પામે છે—ખીલે છે. એ પ્રમાણે દરેક શક્તિ - પછી તે જ્ઞાન હોય કે કેળવણી, ખોરાક હોય કે પાણી, વિચાર હોય કે લાગણી, સાંભળવું કે જોવું, ચાખવું કે સુંઘવું વિગેરે દરેક શક્તિ અને તેનું જ્ઞાન તેને લગતી—મુકાએલ ઇંદ્રિ (sense) ને કસરત આપી - ચલાયમાન કરીને મેળવાય છે; દરેક શક્તિ તેને લગતી ઇંદ્રિ-જ્ઞાન મારફતેજ આપણામાં આવે છે, પણ તે કયારે કે જ્યારે તે ઇંદ્રિને **વાપરવામાં** આવે, કોઈ બીજી શક્તિના **સમાગમ**માં લાવવામાં આવે ત્યારેજ તે શક્તિ વધે છે. આ વાપરવાને **કેળવણી** કહેવામાં આવે છે. વાંચવાથી કે સાંભળવાથી જેમ વિચારને કેળવ્યે છીએ અને જ્ઞાન મેળવ્યે છીએ, તેમ શરીરને વાપરવાથી શરીરને કેળવી શકાય છે, તેનું ભાન ખીલવી શકાય છે. શરીરના આવા **ભાન**સાથના **વપરાસને** - **કેળવણીને** અને **ઉપયોગને** આપણે ખરી રીતે - **'કસરત'** બોલ લાગુ પાડવા માંગ્યે છીએ. ત્યાં ફરીથી યાદ આપવાની જરૂર છે કે કસરત - એટલે ક્રિકેટના વિષયમાં જેમ જોઈ ગયા તેમ - માત્ર શરીરની, સ્વભાવિક ક્રિયા કે હીલચાલજ નહી, પણ conscious - intelligent movement - **ભાન**વાળી **ધ્યાન** સાથની હીલચાલ છે; તેમાં ભાન—ધ્યાન હોય તોજ કોઇબી જાતનો ગેરફાયદો કે નુકસાન થવાનો સંભવ રહેતો નથી, કારણ તેમાં જે ક્રિયા થાય છે તે શરીરને લાયકની તેને છાજતી - ભાનવાળી (intelligent)જ થાય છે, એટલે શરીર શું ક્રિયા કરે છે, કેમ કરે છે, કેટલા પ્રમાણમાં કરે છે, એ બધાનું આપણને ભાન હોય છે. ટુંકમાં શરીરની દરેક હીલચાલ **મન**ની દેખરેખ હેઠળ-જ થાય છે, એટલે ઘણાકો કહે છે તેમ (Over exertion) વધુ સખતી જેવું બીલકુલ થતું નથી, બલ્કે સંભવીત નથી, કારણ જ્યારે પૂર ધ્યાન શરીરની ક્રિયામાંજ રોકાય છે ત્યારે શરીરને જે બી દુખ, યા (over-exertion) થાક જેવું થાય છે - કે તે તુરત આપણને **લાગે છે.** અને તેથી આપણી મરજી પ્રમાણે અંદાઝમાં કરવાને મુખતિયાર છૈએ, એટલુંજ નહી પણ આપણી મરજી પ્રમાણે ચોકસ ભાગોને વધ-ઘટ ક્રિયામાં લાવી શકીયે છીએ, એટલે નબળા ભાગને વધારે કેળવી - સારા ભાગોને કમતી કસી - શરીરને

એક - સમાન-સરખી (Meter) ની હાલતમાં લાવવાને પણ શક્તિવાન થઈ શકયે છીએ. એમ કરવાથી અનેક જાતના વ્યાધી–દુખ દરદો જે હાલમાં ઘણા સાધારણ થઈ પડયાં છે. જેવાં કે અજીર્ણ–કબજીઆત–પેટનો–દુખાવો–હોજરીની નબળાઈ–લોહીનું બગડવું વિગેરે–તે ઘણા જલદી દુર થઈ શકે છે, કે જે ૯૯ ટકા જેટલાં વૈદોની દવાથી નિષ્ફળ નીવડે છે. એટલુંજ નહી પણ **સૅન્ડો** અને **બરનાર** **મૅકફેડન** જેવા શારીરીક દેવો તો ઘણી જાતના બીકટ દરદો વટીક **કસરતથી** સાજાં કરવાના હામ ભીડે છે, એવી રીતે હજારો કેસો સાજા કીધેલા કહે છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

જીવનશક્તિ (Life) એ શું છે ?

મગજ તેનું મધ્ય-બિંદુ.

ખોરાક—દવા વિગેરેની શરીરમાં થતી અસર.

આગલા પ્રકરણમાં જીવ - જીવનશક્તિ શું છે અને તેને કેમ ઓળખવી એ વિષે કુલ પેદાયશને લાગુ પડતી સામાન્ય સમજણ મેળવી ગયા. હવે ખાસ **માણસના બાબમાં એ જીવન-શક્તિને કેમ ઓળખવા** તથા તે મૂળમાં શું ચીજ છે તેની સમજણ મેળવ્યે.

૧. માણસ જ્યારે રાતના ઉંઘાય છે ત્યારે તેના શરીર અને ભેજાંમાંથી કોઈ ચીજ - કોઈ શક્તિ કમતી થતી—ગુમ થતી - યા ખેંચાઈ જતી માલમ પડે છે, કે જેથી શરીર એક મુડદાં મીસાલ બે-ખબર પડી રહે છે, અને સઘળી લાગણીઓ, જ્ઞાન-ઈંદ્રિઓ (feelings) મંદ થઈ જાય છે, બંધ પડી જાય છે - તે 'કોઈ ચીજ કોઈ શક્તિ' તે **જીવન-શક્તિ** Life છે.

૨—ડાકટર સાહેબો 'કલૉરો ફોર્મ' સુંઘાડી માણસને બે-શુદ્ધ કરે છે, તે વખતે શરીરમાં જે ફેરફાર થાય છે, અને તેથી જે કાંઈ ચીજ જે કાંઈ શકિત આપણા શરીર અને ભેજામાંથી નીકળી જાય છે, ખેંચઈ જતી suspend થતી જણાય છે, કે જેથી શરીર ઉપર હથ્યાર કે જખમની લાગણી થતી નથી, બધી ઈંદ્રિયો સુન્ન મારી જાય છે અને શરીર બે-ભાન, બે-શુધ, મુડદાં સમાન થઈ પડે છે **'તે** ચીજ - **તે** શકિત' - તે **'જીવન–શકિત'** છે, Life છે.

૩—એક તદન છાકટા માણસને રસ્તે ચાલતાં જોઇશું તો તે 'લપેરા' ખાતો નજરે પડશે, યાને તે પોતાના પગ ઉપર ઠરી ઠામ ઉભો રહી શકતો નથી; જ્યારે તદન લોથ પોઠ થઈ બેભાન હાલતમાં પડે છે ત્યારે તે ઉભો થઈ શકતો નથી, જબાનથી બોલી શકતો નથી, સાં-

ભળી કે જોઈ શકતો નથી; અને જો તેને મારવામાં આવે છે તો તે મારની **લાગણી** પણ તેને થતી નથી; ટુંકમાં તેની સઘળી લાગણીઓ સુન્ન મારી જાય છે benumbed થઈ જાય છે - જાણે મરી જાય છે. હવે છાકટા માણસની આ હાલત એક હોંશીયાર માણસની હાલત સાથની, એક સરખામણી છે, એક જુદાઈ છે - એક ફરક દેખાડે છે, યાને છાકટો માણસ એક સાવધ માણસથી આ રીતે જુદો પડે છે કે છાકટા માણસમાંથી 'કોઈ ચીજ—કોઈ શકિત' જતી રહે છે, ગુમ થઈ જાય છે - યા ખેંચાઈ withdraw થઈ જાય છે, કે જેથી ઉપર પ્રમાણે તેને કોઈ બી જાતની **લાગણી** કે **ભાન** થતું નથી - '**તે** ચીજ - શક્તિ—તે '**જીવનશકિત**' છે '**જીંદગી**' Life છે.

સાધારણ રીતે આ ખેંચાઈ જતી—ગુમ થતી શકિતને ફકત 'લાગણી કે ભાન' તરીકે-જ પીછાણવામાં આવે છે, પણ એ વિષે ગુંચવાડો ન થાય **તે** માટે ત્યાં જણાવવાની જરૂર છે કે 'લાગણી અને ભાન' એ પણ જીવન-શકિતની **ખાસ્યત** છે, તેનોજ ગુણ, તેનીજ એક **હાલત** છે, જીવન-શકિતનીજ **ક્રિયા** છે. તેથી મૂળમાં તેઓ **એકજ** છે, 'જીવન-શક્તિ'-જ છે.

આ દાખલાઓ ઉપરથી આપણને એક બીજું સિદ્ધાંત ખેંચી કાઢવાનું મળે છે અને તે એકે, જીવન-શકિતનું મુખ્ય ધામ—મધ્ય બિંદુ તે **ભેજું** છે, અને ભેજાંમાંથી પછી આખાં શરીરમાં શકિત પ્રસારે છે; કોઈ બી જાતનું ભાન—જ્ઞાન અને **લાગણી** પેહેલાં **મગજે** થાય છે, અને પછી શરીરમાં ઉતરે છે.

દારૂ જેવો પેટમાં ઉતરે છે કે જેટલી અસર હોજરી ઉપર નથી થતી, તેટલી તુરતજ મગજે થાય છે, યાને દારૂ પીતાંને વાર પેહેલાં **મગજે** કેફ ચઢવા માંડે છે - એટલે મગજના અણુ—પરમાણુઓમાં રહેલી—સમાયલી 'જીવન-શકિત' છુટી પડી વિખેરાવા માંડે છે, આથી મગજને ફેર—ચકર અને ભમરી થાય છે, ભાન ખોહવા માંડે છે, અને એમ દારૂના પ્રમાણમાં આસ્તે—આસ્તે બધી જીવન-શકિત મગજ અને શરીરમાંથી ખેંચાઈ જઈ, બહાર નીકળી જાય છે. જ્યારે એમ થાય છે ત્યારે શરીરની સઘળી ક્રિયા—હીલચાલ અને લાગણીઓ ઘણું

પડી જાય છે, મંદ પડી જાય છે, અને તેથીજ શરીર એક મુવેલાં મુડદા મીસાલ બે-શુદ્ધ હાલતમાં પડે છે, અને સુંગવાની - ચાખવાની - જોવાની - સાંભળવાની કે લાગવાની લાગણીનું 'ભાન' થતું કે રહેતું નથી, કારણ **સઘળી ઇંદ્રિ-જ્ઞાનનું-લાગણી અને ભાનનું મુળ** તો **'જીવન-શકિત'** છે - કે જે દારૂથી છુટી પડી બહાર ખેંચઈ જાય છે.

તંબાકુ અને અફીણના બાબમાં પણ એજ નિયમ લાગુ પડે છે. હવે આતો કેફી જીણસો 'ખાવા-પીવાની' વાત થઈ, પણ પેટ ઉપર ભરવા-ચોપડવાથી પણ એજ માફક પેહેલાં મગજે ઘેણ ચઢે છે, અને પછી **વલતી** ક્રિયાએ પેટ ઉપર જે અસર થવાની હોય છે તે થાય છે.

૪ - આ નિયમને વધુ સરસ રીતે સમજાવતો અને લાગુ પડતો દાખલો તો, તંબાકુના ભુકાનો **'લેપ'** ગોળી ઉપર મારવાથી જે અસર થાય છે તે ઉપરથી સરસ રીતે મળી આવે છે. લેપ લગાડતાની સાથેજ તેના તંતુઓ (Sensory nerves) મારફતે પેહેલાં મગજે **સંદેશો** પૂગી ત્યાં ફેરફાર થાય છે; કેફ લાગી તેમાં ફેર–ચક્કર અને ભમરી થાય છે, અને વખત જતાં આખાં શરીરની, બલ્કે ખસુસ કરી **તે** ચોક્કસ ધડ (side) ની સઘળી નસો ખેંચઈ ભમરીનું જોર વધે છે, અને એ પ્રમાણે જો મામલો બે–ચાર ઘડી વધુ વાર ચાલુ રહ્યો તો બે-ભાન થઈ, લોથ પોથ પડે છે અને પેટમાં જે બી કાંઈ અધકચરો (un-digested) સામાન (ખોરાક વિગેરે) રહી ગયો હોય છે, તે - પીશાબ, ઝાડો અને ઉલટી - એ ત્રણે રસ્તા ખુલ્લા થઈ તે મારફતે નીકળી પડે છે; મોંમાંથી ફીક નીકળે છે, અને તે છતાં જો **'લેપ'** વધુવાર રહેવા પામે છે, તો જીવન શકિતનો **શ્વાસ** સાથનો સંબંધ પણ બંધ પડી જાય છે, એટલે પેલો માણસ મરણ પામે છે.

ઝેર ખાધાથી ભેજાં અને શરીરમાં જે અસર થાય છે, જે ફેરફારો થાય છે અને તેથી મરણ નીપજે છે, તે પણ આજ રીતે, આજ નિયમે, અને આજ ધોરણે જીવન-શકિત નીકળી જવાથી થાય છે.

આ સઘળા દાખલાઓ **ઉપરથી** ત્યારે આ સિદ્ધ થાય છે કે

૧—જ્યારે જીવન શકિત (કલૉરો ફાર્મથી, દારૂ—તમાકુ - યા લેપથી) શરીર બહાર નીકળી જાય છે, ત્યારે શરીરમાં રહેલો અધકચરો ખો-રાક શરીર બહાર ઉલટી - ઝાડા મારફતે નીકળી જાય છે, તેથી **ખાધા -પીધાની જીણસોને શરીર સાથ સીધો** (direct) **સંબંધ નથી,** જીવન શકિત હોય તો જ **તે મારફતે** ખોરાક શરીરમાં કારગત લાગી શકેછે.

૨ તેથી શરીરને ચલાવનાર ખોરાક કે દવા નથી, પણ શરીરને ચલાવનાર તથા ખોરાક-દવાને શરીરમાં ક્રિયામાં લેનાર કારગત લગાડનાર તો 'જીવન-શક્તિ' છે.

૩—જો 'જીવન-શકિત' ન હોય તો શરીરની ક્રિયાઓ બંધ પડી જાય, યા બરાબર ચાલે નહી, અને તેથી ખોરાક—દવા વિગેરે પેટમાં કારગત લાગે નહી - રદ જાય અને શરીરને કષ્ટો આપે.

૪—જીવન-શક્તિનું પેહેલું-મુખ્ય સ્થળ-મધ્ય બિંદુ છે. ભેજું" છે, તેમાંથી તેનો પ્રસાર આખાં શરીરમાં થાય છે.

૫—ભાન—લાગણી એ સૌ 'જીવન-શક્તિ'નીજ હાલત છે તેનીજ ક્રિયા છે, ગોયા **તેનોજ જીવ** છે, કારણ **જીવન-શક્તિમાં ભાન—લાગણી વિગેરે સમાઈ** ગએલ: **હોય છે.**

૬—દારૂના હીમાયતીઓની ફીલસુફી કેટલી હદ સુધી રદ જાય છે તે આ ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાય છે કે તેમાં ભૂખ ઉતપન્ન કરવાની શકિત તથા ખોરાક પાચન કરવાની શકિત હોવાની વાત તો બાજુ રહી, પણ ઓરબી જે શકિત—જીંદગી હોજરી ધરાવતી હોય છે તે પણ છીનવી લઇ, ખેંચી લઈ અને કમતી કરી નાખે છે.

દરેક કામનું—દરેક ક્રિયા અને હીલચાલનું મુખ્ય ધામ, મધ્ય -બિંદુ - તે **'મગજ'** છે; જે કાંઈ શરીરમાં લાગે છે, શરીરમાં જે કાંઈ લાગણીઓ થાય છે, તે સઘળી પેહેલાં મગજે થાય છે; **લાગણી તે દરેક ક્રિયાનું ભાન છે,** અને તેથી કોઈ બી લાગણીનું ભાન મગજે-જ થાય છે. સઘળી ક્રિયાનું - લાગણી—ભાનનું - વિચારનું **મૂળ** ભેજું છે. જોવાની—ચાખવાની—સાંભળવાની અને સુંગવાની લાગણીઓ, ટુંકમાં સઘળી ઇંદ્રિઓનું ઇંદ્રિ-જ્ઞાન, અંગ-જ્ઞાન - તે ઇંદ્રિઓને કે શરીરને થતું નથી, પણ પેહેલાં મગજમાં તેના મધ્ય-સ્થાન (centre)

ને થાય છે, અને પછી મગજ **વલતી** અસર શરીર ઉપર કરે છે. ખુશીની—દલગીરીની - બીક અને આફતની વિગેરે સઘળી લાગણીઓ મગજનેજ થાય છે. કાંઈ ચીજ ખાધાથી જે 'સ્વાદ'ની લાગણી અને સ્વાદનું ભાન થાય છે, તે જો કે સાધારણ રીતે જીભને લાગતું કહેવાય છે, પણ ખરી રીતે તે ભેજાંનેજ થાય છે. ખોરાકનો ખટાશ કે તીખાશ - તેનો સ્વાદ પેહેલાં મગજને લાગે છે, અને પછી મગજ **વલતી**-અસર જીભ ઉપર પ્રગટાવે છે. વળી તીખાશવાળી ચીજ ખાધાથી આંખમાંથી જે પાણી નીકળે છે, ખટાશથી મોઢાનો દેખાવ બદલાય છે - કુમળાય છે, તે મગજના ભાનનું પરીણામ છે, તેની **વલતી**-અસરનું જાહેર રૂપ છે. બહારથી એક ચોકસ ચીજ મોમાં યા હોજરીમાં જાય છે, છતાં તેનું ભાન પેહેલાં મગજે પૂગે છે, કે જે પછી તે ચીજના ગુણ અને ખાસ્યત પ્રમાણે **વલતી** અસર શરીર ઉપર કરે છે. સુઘવામાં પણ એમજ છે;ઃનાકવાટે એક ચીજનો વાસ, તેની ખાસ્યત મગજે પૂગતાં મગજ તેની ખાસ્યત શરીરમાં ફેંકે છે. જોવાની ઈંદ્રિનો દાખલો લઇએઃ– એક ચોકસ ચીજ યા દેખાવ જોવામાં આવે છે, તો તે ચીજનો દેખાવ, તેનો છાપ, તેનો આકાર, તેની મુર્તિ આંખ મારફતે મગજે પૂગે છે; યાને મગજે તેનું **ભાન** થાય છે, અનેઃતે દેખાવને લગતી જે લાગણીએ શરીરમાં ઉભરી આવે છે, તે આ ભાનનું જાહેર-રૂપ છે, પ્રગટ હાલત છે. રસ્તે ચાલતાં કોઈ એક નિર્દોષ માણસને મારતાં - ધાટકી રીતે મારતાં જોઓ, અને જેવું તે દેખાવનું ભાન મગજે પૂગે છે, કે તુરત મનમાં તે બાબે ગુસ્સા અને કીનાની લાગણી ઉભરી આવે છે, અને એવું ભાન થાય છે કે પેલા મારનારને મારી પાડો; આ વિચારના પરીણામે શરીરમાં તેજ અસરની તેજ ખાસ્યતની ધ્રૃજણીઓ યાને લાગણી ઉસ્કેરાય છે, કે જેના જાહેર રૂપ તરીકે આંખના ડોળા અને ભવાં ખુન ઉપર ચઢી, ચેહેરાનો આબ બદલાઈ જાય છે. આ સઘળો દેખાવ ગુસ્સાનું જાહેર અને પ્રગટ રૂપ છે, કે જે 'ભાન' શરીર ઉપર પ્રગટાવે છે. એજ રીતે નજરો-નજર જોવાને બદલે ફક્ત એવી વાત **સાંભળતાં** પણ મારવાનું ખુન ચઢી આવે છે, તે પણ એજ નિયમે છે, કે શરીરમાં જનુનની લાગણી ઉભરી નીકળે છે.

સાંભળવાની ઇંદ્રિ (કાન) મારફતે તે વાત સાંભળવાથી તે વાતનો છાપ - તે વાતનો દેખાવ મગજમાં દાખલ થાય છે કે તુરત તેનું ભાન ત્યાં દોરવાય છે, તેને મારવા તરફ ખેંચાય છે, અને આખાં શરીરને ગોયા તે પરીણામ લાવવા ધસડે છે. તેજ માફક એક વકતાને કાંઈક ભકિત-ભાવની લાગણી ઉશ્કેરે એવી વાત યા ભાષણ સાંભળતાં કાન મારફતે તેના બોલવાની અસર મગજમાં જાય છે, અને તે જે મતલબનું બોલતો હોય તેજ ખાસ્યત અને ગુણની હાલતનું મગજમાં ભાન થાય છે, અને તેવીજ ભાકતભાવની લાગણી અને ધ્રૃજણી તે સાંભળનારના શરીરમાં ઉશ્કેરે છે અને તેથી કેટલીક વખત તેજ ખ્યાલમાં તે માણુસ ભ્રમીત થઈ જાય છે અને તેના શરીરનું રૂવે-રૂવું ગોયા ઉભું થાય છે. આ - ભાને શરીરમાં ઉપજાવેલી -પ્રગટ કીધેલી પેલી વાતના ગુણની 'તાસીર' છે. આ ઉપરથી જણાય છે કે એક માણુસના **વિચારો** બીજા માણુસ ઉપર કેવી અસર કરે છે. આતો ઇંદ્રિ-જ્ઞાનની વાત થઈ. પણ ખુદ **વિચારનું** પણ એમજ સમજવું. લાંબો વખત અગાઉ એક દેખાવ નજરે જોયલો હોય,અને ઘણા લાંબા વખત પછી તે વિષે સાંભળતાં કે તે વિષેનો પાછો **વિચાર** કરતાં અથવા તેની પાછી **યાદ** આવતાં, મગજ અને શરીરમાં એવીજ ક્રિયાઓ થાય છે. એક મરેલાં માણુસની યાદનું ભાન થતાં, તેના સારા સદ-ગુણોનું સ્મરણ થતાં તેજ અને તેવાજ સારા ગુણો અને ખાસ્યતોની લાગણી આપણા શરીરમાં ઉભરી આવે છે; જો તે મરેલું માણુસ સગું સ્નેહી હશે તો તેનું ભાન આંખમાં આંસુ ઉપજાવશે.

એજ માફક એક માણુસ જો હલકા હવસના ખ્યાલો કરે છે, તેવાજ વિચારમાં ચકચુર થઈ, તેવાજ કોઈ દેખાવનો છાપ મનમાં ધરે છે, તો તેનું ભાન લોહીમાં ઉછાળો મારી શરીરમાં તેવીજ ધ્રૃજણીઓ ઉતપન્ન કરી તેની હવસી ઇંદ્રિને ઉશ્કેરી મુકે છે. એજ પ્રમાણે સારા સદગુણો મનમાં ધરી, તેવાજ વિચારોમાં ચકચુર થવાથી, તેવીજ ખાસ્યતો અને ગુણો શરીરમાં દાખલ થાય છે. આ સઘળું ભાનથીજ થાય છે. યાને જોકે કોઈ પણ ચીજનો દેખાવ તે વખતે નજરો નજર જોતા નથી કે કાને સાંભળતા નથી યા કોઈ પણ ઇંદ્રિ મારફતે

અનુભવતા નથી તોપણ આગળ તેવો એક દેખાવ જોયો હોય છે યા અનુભવ્યો કે સાંભળ્યો હોય છે, તો તેનો **છાપ** તે વખતે મગજમાં પેસી - જાડુકનો ત્યાં રહે છે, **તેનું** જ્ઞાન–ભાન મગજમાં રહી જાય છે, **અને** પછી લાંબે વખતે તેનું સ્મરણ થતાં, તેની યાદ આવતાં, તેનું પાછું ભાન થતાં તેજ દેખાવ ભાન સનમુખ ઉભો થાય છે, અને તેના ગુણ કે ખાસ્યત મુજબની તાસીર શરીરમાં ઉપજાવે છે અને જાહેર કરે છે, યાને શરીરમાં પણ **વલતી** અસરે તેજ ગુણ અને ખાસ્યતની લાગણી અને ધ્રુજણીઓ પ્રગટ થાય છે.

આ ઉપરથી આપણે નક્કી સાબેત કરી શક્યે છીએ કે **જીવન શક્તિ** અને **મનનું** મધ્ય-બિંદુ **'મગજ'** છે, અને **શરીર તો માત્ર તેનું પરિણામ છે; મગજ 'કારણ'** (cause) છે, **શરીર તેની 'અસર'** (effect) છે, અને **જીવન-શક્તિ બન્નેને જોડનાર** છે, બન્ને વચ્ચે સંબંધ અને વહેવાર ચલાવનાર વીજળીક-શક્તિ છે.

એ વિષેની સાબેતી માટે આપણે બીજા અનેક દાખલાઓ તપાસીશું:–

મન શરીરને ઘડે છે.

એક બાળકને જબર-દસ્તીથી તેની મરજી ઉપરાંત ભણવા યા પાઠ કરવા બેસાડયો હોય, તો જે પાઠ અરધા કલાકમાં યાદ કરી શકાય તેને એક કલાકે પણ કરી શકતો નથી, કારણ તેની ક-મરજીને લીધે, તેને **ઉલટ** નહિ હોવાને લીધે, તેનું **ચિત્ત** તેનું **ધ્યાન** તે પાઠમાં રહેતું કે ઠરતું નથી; મોઢેથી બોલે એક ચીજ પણ **ધ્યાન** અને **વિચાર** કોઈ બીજી ચીજ કે રમત ઉપર હોય છે, એટલે જેનો વિચાર કરે, જે ચીજ ઉપર ચિત્ત દોડાવે, તેનુંજ તેને ભાન રહે છે, **અને જેનું ભાન હોય છે જેમાં ધ્યાન હોય છે તેજ થાય છે અને તેજ તે કરી શકે છે.** રમત-ગમતમાં પણ એમજ છે - એ વિષે આપણે ક્રિકેટ વિષે બોલતાં જોઇ ગયા કે પોતાની **ઉલટ** અને **મરજી** ની તે રમત હશે તો તેમાં તેને નુકશાન થાય છે કે કેમ, તેનું શરીર કાયનાટ ઉપરાંત કસાય છે કે કેમ તે તેને માલમ પડતું નથી, કેમ જે તેનું ધ્યાન - ચિત્ત અને ભાન બધું રમવામાં અને રમતની મ-

જાહમાં પોરવાયલું - દોરવાયલું અને ખેંચાયલું હોય છે, અને તેથી તેને થાક કે નુકસાનનું ભાન થતું નથી; પણ જો તેની મરજી-**વિરૂધ** રમવા યા દોડવાની **ફરજ** પાડવામાં આવે, કે જેમાં તેની બિલકુલ **ખુશી–મરજી** નથી હોતી, તો પરીણામ ઉલટું જ આવે છે; તેને જલદીથી થાક લાગી આવે છે, યાને અ-શક્તિની **લાગણી** થઈ આવે છે, કારણ તેનું ચિત્ત રમતમાં ચોંટતું નથી, તેથી તેનું ભાન તેમાં રહેતું નથી અને તેથી તેને નુકસાન થયા વિના રહેતું નથી. આ ઉપરથી ધ્યાનમાં રાખવું કે બચ્ચાંને શીખવા–ભણવાની જબરદસ્તી કરવા અને તે બાબે ફરજ પાડવાને બદલે જો પેહેલાં તેઓમાં તેને લગતો **શોખ–ખુશી–ઉલટ** અને **ઉમંગ** ઉશકેરવામાં આવે તો વિદ્યા જલદીથી સંપાદન કરી શકે છે.

આજ નિયમ ખાધા–પીધાની બાબદને પણ લાગુ પડે છે. જો એક ખાવાની ચીજ એક માણસને ગમતી નથી, યા તે બાબે કંઈ મનમાં **ખતરો** કે **શક** હોય છે, યા તે વિષે કાંઈ **સુગ** ધરાવતો હોય છે તો તેને તે જરૂર નુકશાનજ કરશે; એટલે જે શક યા સુગ તેના **મનમાં** હશે તેજ થઇને ઉભી રહેશે. કારણ એજ કે નુકશાન અને ના-ખુશીના **વિચારનો છાપ** મનમાં બેસી જાય છે, અને જે છાપનું ભાન થાય છે, તેજ છાપ અને તેજ અસર (જીવન-શક્તિ મારફતે) શરીર ઉપર પડે છે. હવે જ્યાં જે નુકસાન કરે છે, ધારો કે સુગથી તેને ઉલટી થઈ જાય છે, તો તે નુકશાન કરનાર યા ઉલટી કરાવનાર પેલો ખોરાક નથી; ખોરાક તો તેની જાત અને ખાસ્યતમાં ગુણકારો પણ હોય, છતાં નુકસાન કરનાર અને ઉલટી લાવનાર તો તેનો **વિચાર** છે - સુગનો **ખ્યાલ** છે - ખતરા અને શકનો છાપ છે. તેનો **વિચાર** એક સારા ખોરાકનો ગુણ પણ બદલી નાખી શકે છે અને તેમ કરી ફાયદાને બદલે ગેરફાયદો કરી બતાવે છે, એમ આ ઉપરથી સાબેત થાય છે; એટલુંજ નહી પણ ખોરાક કોઇ પણ રીતે પોતાની અસર શરીર ઉપર સીધી (direct) કરી શકતો નથી, પણ તેની અસરને તેના ગુણને ઠેકાણે પાડનાર તો કોઈ બાજી-જ શક્તિ છે કે જે ભેજાને લગતી છે એમ પણ

સાબેત થાય છે. **યકીનથી** નિર્જીવ ચીજો **ગુણ** કરે છે, અને **ખતરા** prejudice થી સારી ચીજ **અવગુણ** કરે છે, એ સઘળું **વિચારના પરિણામેજ** થાય છે. હવે આ સઘળું એમ કેમ થાય છે, તથા એ નિયમ શું છે તે આપણે તપાસ્યે:—

એક ઝીણા ઘાસના તણખલાંને મોઢાંમાં જીભની ઉપરના ટાળવાના ભાગ ઉપર આસ્તેથી લગાડવાથી યા ફેરવવાથી તુરત મોઢામાં રીક (saliva) થુંક ચઢી આવે છે. હવે આ થુંક ક્યાંથી આવી? શું મોઢાંમાં પેદા થઇ? ના; નીચે જડબામાં થુંક પેદા કરવાની કોથળી (salivary glands) છે, તેનો એ રસ છે, કે જે ઉપર મોઢાંમાં ચઢી આવે છે. આ રસ ઉપર મોઢાંમાં એકદમ કેમ ચઢી આવે છે? ઘાસ તો ટાળવું (કે જે ભેજાંનો એક ભાગ છે,) તે ઉપર ફેરવ્યું પણ અસર તો એકદમ નીચે જડબાંમાં થઇ અને થુંક ઉપર ચઢી આવી, - તો આ થુંકને ઉપર મોમાં ચઢાવનાર કોણ? ઉપર ખેંચનાર કોણ? જો કોઇએ બી ચઢાવી હોય, ઉપર ખેંચી હોય યા તેને બોલાવી હોય તો તે **ભેજું**-જ હોવું જોઇએ, કારણ લાગણી તો પેહેલાં ભેજાંમાં (ટાળવામાં) કીધી હતી, તો જરૂર ભેજું જ તેનું પરીણામ લાવી શકે, અને તેમજ છે. આખાં શરીરમાં સઘળે ઝીણી-ઝીણી હજારો—લાખો નસો અને તંતુઓ પથરાયલા છે, કે જે મગજ સુધી લંબાઈ ભેજાંમાં રહેલા મુખ્ય **બાર** જ્ઞાન તંતુઓ Cranial Nerves સાથ જોડાયલા છે, અને તેઓને અરસ - પરસ સંબંધ હોય છે. બીજા બોલોમાં કહીએ તો ભેજામાંથી મુખ્ય બાર જ્ઞાન-તંતુઓ (Cranial nerves) નીકળી - શરીરમાં લંબાઈ સઘળે હજારોની સંખ્યામાં વેંહેચાઈ જાય છે, પંથરાઈ જાય છે. કોઈબી જાતની લાગણીનું - વિચારનું અને જીવન-શક્તિ (પ્રાણ) નું મુખ્ય સ્થાન તે ભેજાંમાનાં આ જ્ઞાન-તંતુઓ છે. શરીરના કોઈ બી ભાગમાં કોઈ બી ઇંદ્રિમાં બહારની કોઈ બી જાતની અસર થઈ, તો તેમાં વેહેતી ઝીણી નસોની દોરીઓ Nerve fibres મારફતે એકદમ મગજમાં વીજળીના પ્રવાહ માફક દોડી આવી જ્ઞાન-તંતુઓને **ખબર** કરે છે, આથી તેમાં રહેલું **ભાન** નીચે

શરરમાં તે ભાગ ઉપર દોરવાય છે. મગજ - એ જાણે આખી (Nervous system) તંતુ-રચનાની **ટૅલીફોન-હેડ-ઑફીસ** છે; શરીરમાં જુદા જુદા ભાગો અને જ્ઞાન-ઈંદ્રિઓ (Organs of senses) જુદે જુદે ઠેકાણે મુકાયલા **ટૅલીફોનો** છે. શરીરના સઘળા તંતુઓ, નસોની દોરીઓ અને જાળો તે ટૅલીફોનના તારો (Nerve fibres) છે; તે તારોમા ચાલતી વીજળી (Nerve-force) તે આપણી જીવન-શક્તિ અને પ્રાણ છે, કે જે મારફતે સંદેસાઓ (લાગણીઓ) આવ-જા કરે છે. કોઈ પણ ઠેકાણે વાત કરવા જેમ હેડ ઑફીસમાં (exchange) નંબરની બદલી માગવી પડે છે, તેમ અને તેજ પ્રમાણે શરીરમાં કોઇબી જગાએ કોઈબી જાતની અસર કે ક્રિયા ઉપજાવવી હોય છે, તો પેહેલાં તે જગાના તંતુઓ Nerve fibers મારફતે ભેજાંને (Head office) ને એકદમ ખબર થાય છે અને ત્યાંથી તેના જવાબમાં - તેની માગણી પ્રમાણે તેમાં રહેલો પ્રાણ નીચે શરીરમાં મોકલી આપવામાં આવે છે, કે જ્યાં તે **ધારેલી અને માંગેલી** અસર કરે છે. દાખલા તરીકે - જીભની ઉપરનો જે ભેજાંનો નરમ ભાગ છે, કે જેને આપણે 'ટાળવું' કહી ગયા તે ઉપર ઘાસનું તણખલું પસવાળીને ફેરવવાથી તુરત મો-માં થુંક (saliva) ચઢી આવે છે, એમ આપણે આગળ જોયું, તે આ રીતે ભેજામાં રહેલા **પ્રાણ** ની અસરથી થાય છે. ટાળવાના જ્ઞાન-તંતુઓ શરીરમાં તેને **લગતા** ખાસ (corresponding Salivary Glands) થુંક ઉતપન્ન કરનાર કોઠળીના તંતુઓ સાથ જોડાયલા હોય છે, આથી મગજમાં તે ચોકસ જ્ઞાન-તંતુઓ ઉપર ઘાસનું તણખલું **લાગવાથી** તેમાં રહેલા પ્રાણને ગતી મળે છે, કે જે ગતી નીચે શરીરમાં પેલી થુંકની કોઠળી સુધી પૂગી તેમાં ધ્રુજણીઓ - **લાગણી** ઉશ્કેરી irritate કરી તેમાંના રસને મોઢાં તરફનો રસ્તો આપે છે.

ખોરાક એમનો એમ નીચે - હોજરીમાં જવા પેહેલાં મોઢામાં આજ થુંક (Saliva) સાથ મિશ્રણ કરવાની ક્રિયાની જે ખાસ અગત્યતા બતાવવામાં આવે છે, તે ખાસ નેમ બર લાવવા, કુદરતી રીતેજ આ ટાળવાના ભાગને મોઢાંમાં એવી જગ્યા આપવામાં આવી

છે કે જ્યાં તે **હર-હમેશ** ખાવાની જણસોના સંબંધમાં આવે અને તેને લાગવા સાથેજ થુંક મોઢાંમાં આવે; કારણ થુંક - એ પાચન ક્રિયાની પેહેલી **શરૂઆત** છે, ખુદ **પાચન-રસ** છે; અને તેથીજ ખાધાની જણસોને ચાવી-ચાવીને થુંક સાથે મેળવીને ખાવાનું ફરમાન છે.

પાચન-ક્રિયા પણ એજ **પ્રાણ** ને ધોરણે ચાલે છે, કે જે આગળ ચાલતાં જોઇશું.

હવે આતો ભેજું અને તેમાં રહેલા પ્રાણની વાત થઈ, પણ ખુદ **વિચાર** ની જે સીધી અસર શરીરમાં થાય છે એમ જે જોઈ ગયા, તે વિષે વધુ દાખલા રજુ કરી તપાસવાની કોશેશ કરીએ - કે ખાવા–પીવાની જેટલી સીધી અસર શરીર ઉપર અને શરીરમાં થાય છે, તેના કરતાં વધારે અસર સીધી રીતે શરીરમાં કરનાર આપણું **મન** છે - તેનું **ભાન** છે. ધારો કે તમે ખાવા-પીવાની ચોકસ સરસ ચીજોનું ધ્યાન કરો છો - લખોછો - યા - સાંભળોછો - કે જે ચીજો ઘણીજ લેહેઝત અને સ્વાદવાળી હોય છે અને જે તમોને ઘણીજ ગમતી–શોખની છે, દાખલા તરીકે - આઇસક્રીમ–કેક–પુડીંગ –કસ્તર્ડ–મીઠાઈ–રાઝબેરી–યા–મરઘી–બટકના શોખીનોનો સુપ–ચીકીન ઇત્યાદી. આ ચીજોનો મગજે **ખ્યાલ** જતાં-જ, મોઢાંમાં લેહેઝત આવી પાણી (થુંક - Saliva) છુટવામાંડશે. આવી સ્વાદીષ્ટ ચીજોના સ્વાદના સ્મરણનો **છાપ** (impression) મનમાં પડે છે, કે જાણે તે ચીજ ખરેખર-જ ખાતા હોઇએ એવી ટાળવાના (Sensory nerves) તંતુમાં લેહેઝત (sense) અથવા લાગણી ઉતપન્ન કરે છે. સાધારણ રીતે જેને **લાગતી** (feeling) કેહેવામાં આવે છે તે ચોકસ ભેજાંના જ્ઞાનતંતુમાં રહેલા (Nervous force) **પ્રાણની ગતી અને ક્રિયા છે;** ત્યારે **લાગણી** (feeling) અને **ભાન** (sense) **એ પ્રાણનીજ ક્રિયા છે, પ્રાણનીજ ગતી છે,** તો તેજ પ્રમાણે લેહેઝતની લાગણી તે ટાળવાના જ્ઞાન-તંતુમાં રહેલા પ્રાણની ગતી-જ સમજવી. ખુદ 'જ્ઞાન-તંતુ' બોલ જ દરશાવે છે કે **તેમાં જ્ઞાન અને ભાન**

છે. આ ઉપરથી અનુમાન એ સિદ્ધ થાય છે કે **'પ્રાણ' વિચારથી ગતીમાન થાય છે;** યાને સ્વાદીષ્ટ ખાણાના સ્વાદનો **વિચાર** આવતાં, મગજમાં પ્રાણની ગતી ઉતપન્ન થાય છે અને ક્રિયામાન થઈ નીચે શરીરમાં જઈ (ખાવાને લગતો) અન્ન રસ અથવા થુંક (saliva) મોઢાંમાં ખેંચી લાવે છે.

એજ પ્રમાણે જમતાં-જમતાં કોઈ તેવી ગલીચ નર્ક જેવી ચીજ વિષે યાદ આવતાં, કે જે ચીજ વાસમાં અને સ્વાદમાં ઘણીજ નજીસ - કોહોતી અને ખરાબ હોય છે, તો તે સાંભળતાં જ કેટલાક માણસો મોં' કુમળાવી કમકમે છે, અને સુગાઈને વખતે ઉલટી- વૉમીટ પણ કરી દે છે, તે પણ ઉપલાજ નિયમ અને ધોરણે થાય છે; ફક્ત તે ખ્યાલ, તેનો છાપ, તેની યાદ, સાંભળવાની ઇંદ્રિ (કાન) મારફતે મગજના જ્ઞાન-તંતુ ઉંપર પડતાં-જ પ્રાણને ગતીમાન અને ક્રિયામાન કરે છે, અને એકદમ તેને લગતા હોજરીના ભાગ (corresponding counter-part) માં મોકલી આપી, તેની લાગણી ઉસ્કેરે છે, યાને તેના તંતુઓમાં તેવાજ ગુણ અને ખાસ્યતની ધ્રુજણીઓ ઉતપન્ન કરી ઉલટી મારફતે ખોરાકને બહાર કઢાવેછે.

ઉલટી કરવા-કરાવવા જે ખાસ દવા આપવામાં આવે છે, તે પોતે કાંઇ ઉલટી કરાવતી નથી, પણ ભેજાંમાના પ્રાણ મારફતે તેમ કરાવે છે. આ દવા પેહેલાં હોજરીમાં જઈ તેના તંતુઓની લાગણી જગાડે છે, કે જે તુરત ભેજાંને ખબર (ટેલીફોન) કરે છે, જેના **જવાબ**માં અને જેની **વલતી**-ક્રિયા તરીકે 'પ્રાણ' હોજરી તરફ ધસી આવી તે દવાને છુટી પાડી ઉપયોગમાં લઈ **ધારેલી** - યા દવામાં **ધરાવતા ગુણ** વાળી અસર કરે છે, યાને ઉલટી કરાવે છે. આ પ્રતિ-ઉત્તર વાળી પ્રાણની **વલતી**-ક્રિયાને અને અસરને **Reflex action** કહેવામાં આવે છે.

આ રીતે ત્યારે દવા કે - ખોરાક કોઈ પણ રીતે **શરીરમાં** યા તેના કોઇપણ ભાગમાં **સીધી** (direct) **પાધરી અસર કરતાં નથી અને કરી શકતાં નથી,** પણ **જેબી કાંઈ અસર તેઓ કરતાં કહેવાય** છે તે આ **પ્રતિ-ઉતરવાળી વલતી-ક્રિયા (Reflex action)**

થી-જ થાય છે, અને ભેજાંમાં એકઠા કીધેલા **પ્રાણ મારફતે-જ** કરી શકે છે; કારણ જે બી કાંઇ ચીજ સીધી શરીરમાં અસર કરે, ક્રિયા કે ફેરફાર કરે તે ફકત જીવ અને જીવન-શક્તિ-જ કરી શકે. ખેારાક - દવા વીગેરે કાંઈ (માણુસનેા) જીવ કે જીવન-શક્તિ નથી, જે પેાતાને હાથે ક્રિયા કરે. ફકત **પ્રાણ**-જ જીવ છે; **પ્રાણ** જ 'જીવન-શકિત' છે. તેથી જેબી કાંઈ ક્રિયા ફેરફાર કે અસર કરે તે ફકત પ્રાણ-જ કરી શકે, તેજ સુધારી - વધારી કે સાંધી શકે.

જો દવામાં-જ જીવન-શકિત હેાય કે જે માણસના બાબમાં તેની ક્રિયાએા ચલાવે છે, તેા જરૂર તે શરીર ઉપર સીધી અસર કરી શકે, પણ ઉપરના દાખલાએામાં તેા તેમ થતું નથી. જો એમજ હેાય તેા મુવેલાં માણસના શરીરમાં પેલી ઉલટીની દવા હેાજરીમાં રસાયણીક ફેરફાર કરી જરૂર ઉલટી કરાવે, યા તે ભાગને હલાવે અને જીંદગી આપે. પણ મુવેલાં મુડદાંમાં દાખલ કીધેલી એવી એક ઉલટીની (emetic) દવા ત્યાં એમજ પડી રહેશે, બલ્કે તેથી શરીર સડી-કેાહી જશે (decompose) થઈ જશે. આ ઉપરથી પણ માનવાનું કારણ મળે છે કે ખેારાક યા દવા કેાઈ પણ રીતે શરીરમાં સીધી અસર કે ક્રિયા કરવાની કેાઈ શકિત કે તાકાત ધરાવતાં નથી, તેથી તેએા જીવન-શકિતના સાંધન તરીકે ગણી શકાય નહી.

પ્રાણ–*Brain power*

હવે ત્યાં યાદ આપવાની જરૂર છે, કે '**પ્રાણ**' બેાલ જે વાપરવામાં આવ્યેા છે, તે તેની ખાસ (technical sense) સમજણમાં લેવામાં આવ્યેા છે, કે જેને આગળાં પ્રકરણમાં 'જીવન-શક્તિ' તરીકે એાળખાવી સાબેત કરી ગયા. મૂળમાં બન્ને એક-જ ચીજ છે; પ્રાણ તેજ જીવન-શક્તિ, અને જીવન-શક્તિ તેજ પ્રાણ છે. પણ હાલમાં અને હવે પછીથી એ '**પ્રાણ**' શબ્દને આપણે "**Brain-power**" તરીકે પણ એાળખાવીશું, કેમજે તેનું મુખ્ય સ્થાન - મધ્યબિંદુ (Centre) અને તેનેા કેાઠાર (Store house) ભેજાંમાં છે, ત્યાં તે એકઠેા થાય છે અને ત્યાંથી પેાતાનેા વેહ-પ્રવાહ આખાં શરીરમાં પ્રસારે છે વેહેંચી નાખે છે, તેને શક્તિ આપે છે અને તેની

ક્રિયાઓ ચલાવે છે, કે જેમ 'સૂરજ' - એ ગરમી તથા તેજનું એ-કાગ્ર-સ્થળ, મધ્ય બિંદુ (centre) છે, અને પોતાના કિરણો (છુટા પ્રાણ) આખાં ગ્રહ-મંડળમાં લંબાવે છે અને તે મારફતે પોતાની શક્તિ કે જે તાપ અને તેજ છે તે અરપે છે.

કફ - પિત્ત વિગેરે રસો જે કાલજું ઉતપન્ન (secrete) કરતું કહેવાય છે; આંતરડાં મળ-મૂત્ર બહાર કાઢતાં કહેવાય છે તે પણ આ પ્રાણ-જ કરે છે, કેમજે ખુદ શરીરમાં યા - તેનાં કોઈ ભાગમાં એવી કાંઈ શક્તિ નથી જે પોતાની ક્રિયા પોતેજ ચલાવે. તેઓને ચલાવનાર ખાસ શક્તિ તો ભેજામાંથી **ભાડે** બોલાવવી પડે છે - કે જે **પ્રાણ-શક્તિ** (Brain-power) છે. જેમ એક મોટર (Motor) ગાડી માત્ર એક સાંચો (Machine) છે, અને તેને ચલાવનાર શક્તિ (power) તે તો વીજળી છે; તેજ માફક શરીર અને તેમાંના ભાગો - હોજરી–આંતરડાં–કાલજું વિગેરે માત્ર સાંચો છે અને તેના જુદા જુદા ભાગો છે. પણ તેને ચલાવનાર વીજળીક શક્તિ તે પેલો પ્રાણ છે, પ્રાણની ક્રિયા 'શ્વાશ' છે.

રાઈના લેપ યા - પ્લાસ્તરની અથવા કોઈ તેલના ચોપડવાની (Massage-Applicationની) જે ચચરાટવાળી ક્રિયા અથવા અસર થાય છે, તે બી કાંઈ તે તેલ યા રાઈ સીધી અસર શરીર ઉપર કરતાં નથી, પણ પેલી (Reflex action) ભેજાંની **વલતી**-ક્રિયાથી -જ થાય છે. બહારના ચસારાથી યા - ચોપડવાથી તે તંતુઓમાં પ્રાણને ગતીમાન કરે છે, કે જે ભેજામાં જઈ તેને લગતું ભાન ખેંચે છે, આથી ચચરાટની લાગણી અને ભાન થાય છે, અને તેથી પ્રાણ ત્યાં વધુ જત્થામાં ખેંચાઈ આવી તે ભાગમાં જે નડતર અને અટકાવ હોય છે (કે જેથી તેલ ચોપડવાની જરૂર પડે છે) તેને હડસેલી કાઢી, ઘટતો ફેરફાર અને ગુણ કરે છે.

ત્યાં વળી એક બીજી સાબેતી જોઇએ છીએ, અને તે એ કે 'પ્રાણ' જો કે સઘળી ક્રિયાને ચલાવનાર અને અસર ઉપજાવનાર છે, છતાં તેના ઉપજાવવા માગતાં પરીણામનો આધાર અને તોલ તેમાં સમાયલાં **ભાન** ઉપર રહે છે, કે જેને **ધ્યાન** અને **ચિત્ત** તરીકે

પણ ઓળખ્યે છીએ. જ્યાં **ચિત્ત** પોરવાય છે, જ્યાં **ધ્યાન** લાગે છે અને જ્યાં **ભાન** દોરવાય છે, ત્યાં-જ પ્રાણ પણ જાય છે, ત્યાં-જ પ્રાણ દોરવાય છે, અને ત્યાંજ તે અસર ઉપજાવે છે, કારણ **પ્રાણ અને ભાન એ બન્ને એક-મેકમાં સમાઇ રહેલાં હોય છે,** કે જેમ ગરમી અને રોશની આતશમાં સમાઈ રહેલાં છે; આ રીતે પ્રાણ અને ભાન એક-મેક સાથ નીકટ સંબંધ ધરાવે છે, એક-મેક સાથ જોડાયલાં છે. **ભાન - એ પ્રાણનો ગુણ અને ખાસ્યત છે,** બલ્કે ભાન - જ્ઞાન એ પ્રાણનો જાણે ખુદ 'જીવ' છે. પ્રાણ જાણે આતશ છે, જ્યારે જ્ઞાન - ભાન - ધ્યાન એ તેમાં સમાયલી ગરમી અને તેજ છે. જેટલાં પ્રમાણમાં જ્ઞાન અને ભાન વધારવામાં આવે તેટલી વધુ જલ્દી અને વધુ પ્રમાણમાં પ્રાણ પણ વધે છે, અને અસર કરે છે. **ભાન એ પ્રાણને દોરનાર છે;** તેથી જ ખાવા-પીવાની બાબદમાં સલાહ આપવામાં આવે છે, કે તે વખતે આપણો ખ્યાલ - વિચાર અને ધ્યાન સઘળું ખાવામાં જ રોકાવું જોઇએ, અને બીજી કોઈ પણ બાબતમાં ચિત્ત લઈ જવું નહી.

ખાતી વખતે જો કોઈ માણસનું મન, ના-મરજીથી - આનાકાનીથી - કુ-મનથી કે જબર દસ્તીની ફરજથી, યા કોઇ શક - સંદેહ, યા બીક કે દેહેશતથી ભ્રમિત થયું હોય છે, યા કાંઈ જુસ્સાની લાગણીમાં હોય છે કે ગુસ્સામાં હોય છે, યા તો કોઈ રીતે દલગીર કે રંજીદા હોય છે, અથવા કોઈ જાતનો મનને સંતાપ હોય છે, અને ટુંકમાં કોઈ બી રીતે 'મન' નારાજ હોય છે; તો તેનું ધ્યાન—ચિત્ત તે નારાજ હાલતમાં, યા સંતાપની બાબતમાં પોરવાયલું અને લાગેલું રહે છે; આથી પ્રાણ પણ **તેજ વિચાર**ને ઉત્તેજન અને પુષ્ટી આપવા મગજે-જ ખેંચાઇ રહે છે, અને જે જથ્થો હોજરી તરફ પાચન-ક્રિયામાં જવો જોઇએ, તે ત્યાં જતો નથી; તેથી પાચન-ક્રિયા મંદ ચાલે છે, ખોરાક હજમ થતો નથી; અને અપચો - અજીર્ણ યા કબજ્યાત વિગેરે અવ-ગુણ થાય છે. ખતરો - શક કે દેહેશત ચાલતા પ્રાણની ગતીને અધ-વચ્ચેથી અટકાવી, આંચકો મારી મગજમાં પાછો અથડાવે છે. આ ઉપરથા ધડો લેવાનો છે કે

ખાતી-પીતી વખતે મનની વૃત્તિને ખુશ રાખી, ખ્યાલની મતિને, વિચારની ગતિને શાંત રાખવી જોઇએ; કારણ જેવી જાતના વિચાર કરો, જેટલું તે વિચારને વજન આપો તે ઉપર પાચન-ક્રયાનો આ-ધાર લટકેલો હોય છે અને તે પ્રમાણે ખોરાક પાચન થાય છે. જો ખાતી વખતે પૂર મરજીથી - ખુશીથી, શાંત મને - એક ચિત્તથી તે-માંજ ધ્યાન રાખો હોજરી તરફ ભાન ખેંચી ખાવામાં આવે, તો તે ખ્યાલ પ્રાણને તેવીજ અસરવાળા ગુણ સાથે હોજરી તરફ દોડાવશે, અને પ્રાણ સાથે લોહીનો પૂરતો જથ્થો પણ ત્યાં જશે કે જે હોજ-રીનાં તંતુઓને પૂર જોશથી ક્રિયા માન કરશે; આથી ખોરાકના તત્વો જલદી અને સેહેલાઇથી છુટાં પડી analyse થઇ, પાચન-ક્રિયા જ-લદીથી શરૂ થશે, અને સઘળા ખોરાકોને ગતે - ઠેકાણે પાડશે. પણ જો ખાવામાં ચિત્ત લાગતું નથી, અથવા કોઇ સંતાપનો ગલ્લો મગજે હોય છે, યા ખાસ ખાવામાં-જ ધ્યાન રાખવાની કાળજી હોતી નથી, યાને બે-દરકારીથી ખાસ નેમ વગર ડપાડપ ખાવામાં આવે છે, તો તેની અસર, તેનું પરીણામ પણ કાંઇ નેમ કે મકસદ વગરનું આવે છે કારણ તે વખતે જે ક્રિયા હોજરીમાં થાય છે તે સ્વભાવીક અને આદતી થાય છે, યાને ખોરાક હોજરીમાં જઈ તેના તંતુઓમાં લાગણી ઉતપન્ન કરે છે, કે જે હમેશ મુજબ મગજ સુધી સંદેસો પૂ-ગાડી ત્યાંથી પ્રાણને બોલાવશે પણ તે પ્રાણ કાંઇ ખાસ નેમ કે મક-સદ વગરનો આવે છે કારણ તેવી કોઇ ખાસ અસર ઉપજાવવાની **માગણી** યા **મન** કરવામાં આવ્યું નથી, તેથી પ્રાણબી જે પૂરો પાડવામાં આવે છે તે કાંઇ નેમ વગરની સ્વભાવીક માગણી કે સુચનાના પ્રમાણમાં, તેટલીજ હદ સુધીનો હોય છે; આથી આવા દાખલામાં પાચન-ક્રિયાનો આધાર હોજરીની સ્વભાવીક - કુદરતી હાલત અને શક્તિ ઉપર હોય છે, અને સેહેજ-સાજ પ્રાણ જે તેને મગજેથી પૂરો પાડવામાં આવે છે તે ઉપર તથા ખોરાકની **જાત** ઉપર રહે છે. પણ ખોરાક જે ખાવામાં આવે છે તે ફક્ત પેટ ભરવા -જ નહી, પણ તેમાનો કસ, તેમાં રહેલી શક્તિ energy તેનો ગુણ ખેંચી પ્રાણ તેને શરીરમાં વાપરે છે અને તેનો ઉપયોગ કરે

છે. તેથી ખેારાક ખાવાની આ ખાસ નેમ મકસદ અને તેનું કારણ ધ્યાનમાં રાખવાની જરૂર છે. જો મન કોઈ પણ રીતે રંજીદા હોય તેા તે વખતે ખાવું જ નહિ, અથવા ખાતી-પીતી વખતે ફિકર-ચીંતાના ખ્યાલ દુર કરી ખાવું.

કેટલાંક માણસોને ભેાજન જમતાં જમતાં આખેા વખત બેાલ–બેાલ કરવાની-બકબક કરવાની કુ-ટેવ હોય છે, અને સુધરેલી આલમમાં તેા આ એક ખાસ ઍટીકૅટ અને ફેશન થઇ પડી છે કે મેાટે મેાટે દારૂની સલામતીઓ લઇ અનેક જાતના સવાલેા અને ટીકાઓની ચારવણી કરવી; તે વખત તેઓને ધ્યાન- ભાન ખાધામાં નહી, પણ તે વાતમાં કે તકરારની બાબતમાં રેાકાઈ જાય છે, તેથી પ્રાણ ખેારાક (હેાજરી) તરફ જવાને બદલે મગજમાં-જ રેાકાઈ રહી તે **વિચારને**જ પુષ્ટી અને પેાષણ આપવા મશ્ગુલ થઈ ત્યાંજ તે વપરાય છે, અને તેની સાથે લેાહીનેા પણ કેટલેાક જથ્થેા કે જે ખેારાક પચાવવા હેાજરી તરફ જવેા જોઇએ તે પણ મગજ તરફ જાય છે; આથી ખેારાક પચાવવાનેા બેાજો હેાજરી ઉપર અને તેમાં જે શક્તિ હેાય છે તે ઉપર આવી પડે છે. અને જો તેની (હેાજરીની) કાયનાટ નબળી હેાય છે તેા ખેારાક મુદ્દલ જસ્પટ થતેા નથી, કારણ તેને જેરવનાર દુભાષ્યેા (Agent) 'પ્રાણ' (Brain-power) તેા ત્યાં ગેરહાજર છે, અને તેથી અજીર્ણ–કબજ્યાત વિગેરે હેાજરીની ફરયાદેા ઉભા થવા પામે છે કેટલાક કામવાળા શેઠેા, ઑફીસના કલાર્કો અને ઑફીસરેા, કામની રેાકાણને લીધે, કામના બેાજાને લીધે, સઘળું ધ્યાન–ચિત્ત તે કામમાંજ ટાંગાયલું રાખી, ઉતાવળા બુકેા ભરી, જલદી જલદી ખાઈ લેવાની ઉતાવળ કરે છે; આથી એકતેા ઉતાવળા નવાલાથી પૂરૂં ચવાતું નથી, એમના એમ અધ-કચરા નવાલા પેટમાં ઉતરી જવાથી પાચન-ક્રિયાને વધુ તકલીફ આપે છે, એટલે પ્રાણનેા વધુ પ્રમાણમાં ખરચ થઇ જાય છે. અને બીજું - કે સઘળું ચિત્ત-ધ્યાન પેાતાના કામમાંજ દેારવાયલું રહ્યાથી, તેને લગતા વિચારેામાંજ મશ્ગુલ થયાથી, પાચન કરવાવાળેા પેલેા પ્રાણ (Brain-power)

નીચે હોજરી તરફ ઉતરવાને બદલે ઘણોખરો **મગજમાંજ** ખેંચાઇ - રોકાઇ રહે છે, અને જે વિચારમાં તેઓ રોકાયલા હોય છે, તેમાં જ પ્રાણ પણ રોકાઇ તે વિચારને-જ પુષ્ટી આપે છે, જ્યારે નીચે ખોરાક હોજરીમાં એમનો એમ સબડે છે, કારણ ખોરાકને ઉપયોગ માં લેનાર તો **મગજ** છે અને તેતો કામમાં રોકાયલું છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકયે છીએ કે ખોરાકને પચાવવામાં અને પાચન-ક્રિયાને ચલાવવામાં **મન** કેટલો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

ખોરાક.

જે જે શક્તિ અને તત્વો ખોરાકમાંથી લેવાના હોય છે તે ખેંચી **મગજ** પોતામાં એકઠાં કરી રાખે છે કે જ્યાં બીજી પણ શરીરને લગતી શક્તિઓ સાથે રહે છે, **અને તેમાંથી ખપ પડતો** જત્થો શરીરને વખતો-વખત પૂરો પાડે છે. ખોરાક તો 'ભેજાને' (ખરી રીતે પ્રાણને) ફક્ત સ્થૂલ પદાર્થ (materials) સ્થૂળ તત્વોજ પૂરાં પાડે છે, અને તેમાંથી યોગ્ય તત્વો પેલો પ્રાણ શરીરના બંધારણમાં, તેના ઘસાતા - વપરાતા ભાગોની પૂરણી કરવામાં **જેટલાં જોઇએ તેટલાં-જ** ઉપયોગમાં લે છે. ખોરાક કાંઇ શરીરને જીવ-જીવન-શક્તિ આપતો નથી, યાને શરીરને કાંઇ ખોરાકમાંથી 'જીવ કે પ્રાણ' મળતો નથી. એમ જો ખોરાકમાંથી-જ જીવન-શક્તિ અને કૌવત શરીરને મળતાં હોય, તો સીક માણસો શા કારણથી વધુ ખોરાક ખાઈ વધુ શક્તિ નથી મેળવતાં? જો એમજ હોય તો માંદાં માણસો વધારે ખાય તો જરૂર ઘણી શક્તિ મેળવી શકે, અને વજનમાં પણ વધી શકે. પણ આપણે તો તદન જુદું-જ અને ઉલટું-જ અનુભવીએ છીએ - કે એવે વખતે તો તેને ભૂખ વટીક નથી લાગતી અને જો ખાય છે, તો વધુ નબળો પડતો જાય છે અને વજનમાં પણ કમતી થઇ જાય છે, એટલું જ નહી પણ સમજુ ડાકટરો તો એવે વખતે ખાસ હલકાજ રહેવા કહે છે. ઘણું તો દુધ યા કાંજીના પીણા ઉપરજ રાખવા ભલામન કરે છે. ત્યારે આનું કારણ શું? કારણ એજ કે બીમાર હાલતમાં માણસનું મગજ—ભેજું નબળું પડી જાય છે, એટલે તેમાં પ્રાણનું

પ્રમાણ એકદમ ઘટી જાય છે, અને તેથીજ શરીરમાં પણ હાલવા ચાલવા જેટલી શક્તિ રહેતી નથી. જ્યારે મગજે પ્રાણનું પ્રમાણ ઘટી જાય છે, અને મગજ પોતે નબળું થઇ જાય છે, ત્યારે તે પાચન-ક્રિયા ચલાવવા જેટલી પ્રાણ-શક્તિ ફાલતુ (Spare) પાડી શકતું નથી. ત્યારે જો ખોરાકને પાચનમાં લેનાર પ્રાણ-શક્તિ-જ ફાલતુ ન હોય તો ખોરાક પાચન થાય શેનો ? તે જરપટ થાયજ ક્યાંથી? અને ખોરાક પાચન ન થાય તો શરીર વજનમાં વધે ક્યાંથી ? તેતો ઓરબી હોજરીમાં સબડી તેને એક બોજા (Tax) સમાન થઈ પડે છે, અને જો કોઇ પણ રીતે કારગત લાગતો નથી, તો રદ્દી ભાગ તરીકે મળ-મૂત્ર મારફતે શરીર બહાર નીકળી જવો જોઇએ; પણ તેને બહાર કાઢનાર પણ 'પ્રાણ'-જ છે, અને તે જો ફાજલ પડી **ન શકતો** હોય, તો રદ્દી ખોરાક બહાર નીકળી જઇ શકતો નથી, અને જો બહાર નથી નીકળતો, તો આગળ જોઇ ગયા તેમ અંદરને-અંદર સબડી કોહી બીજા ઉપદ્રવો ઉતપન્ન કરે છે, એટલુંજ નહી પણ આથી **મગજ** વધુને વધુ નબળાઈ પકડે છે, કારણ એક તો પેહેલેથીજ પ્રાંણ કમતી અને વળી સેહેજ-સાજ પ્રાણ જે તે ધરાવતું હોય છે, યા પોતા પાસે ફાલતુ રાખવો જોઇતો હોય છે, તે પણ જો અમસ્થો ખપાવી નાખવામાં આવે છે, waste કરવામાં આવે છે, તો બાકી પૂરાંત મુદ્દલજ રહેતો નથી; મગજ ખાલી થઈ જાય છે, અને તેથી પૂરેપૂરી નબળાઈ થાય છે.

બીમાર હાલતમાં તો બન્ને શરીર અને મગજને ફક્ત પૂરેપૂરી આશાએશ અને આરામ તથા શાંતિની જરૂર અને અગત રહે છે, કે જે ફક્ત **ઉંઘમાં** પૂરેપૂરી પ્રફુલ્લિત થાય છે; આ ઉંઘની હાલત ખુદ કુદરત પોતે માગે છે અને તલબ કરે છે અને તેથીજ શરીર પોતે પણ સુસ્ત થઈ જાય છે, કારણ ઉંઘમાં અને શાંત આરામની હાલતમાં-જ મગજ વધુ પ્રાણ-શક્તિ મેળવે છે અને પોતામાં એકઠી કરે છે, તે હાલતમાં-જ 'મગજ' જીવન-શક્તિને કુદરતમાંથી (દમ - મારફતે) ખેંચી–ચુશી પોતામાં એકાગ્ર કરે છે. આ કારણોને લીધે ત્યારે નબળી અને સીક હાલતમાં જે સેહેજ-સાજ

પ્રાણ હોય છે, તે ઉપરજ સંભાળથી - કરકસરથી ગુજારો થવો જોઇએ, જ્યાં સુધી કે મગજ પોતાની અસલ - કુદરતી (પ્રાણવાળી) હાલતે પૂગે ત્યાં સુધી. સીક માણસને ભૂખ નથી લાગતી તેનું મૂળ કારણ પણ એજ કે કુદરતની પોતાની એ ખાસ નેમ હોય છે, જે ભૂખ પોતાની મેળેજ ખેંચાઈ જાય અને તેની રૂચી-જ થાય નહી. આ ઉપરથી માનવાનું દરેક કારણ મળે છે કે એવા નબળા વખતમાં ખોરાક વિગેરેની જરા-બી અગત્ય કે જરૂર રહેતી નથી, અને તે છતાં જો કુદરતની વિરૂદ્ધ જઈ કાંઇ બી ખાવામાં આવે છે, તો ઉપર જણાવી ગયા પ્રમાણે ખોરાક સબડી–કોહી ઝેરી બનેછે, અને આડે રસ્તે ઉતરી પડવાથી સલેખમ–દાંસો–કફ–સરદી વિગેરે ઉપદ્રવ થાય છે, અને શરીરના બીજા ભાગોને પણ નુકસાન પૂગાડે છે. વળી ઉપર જોયું તેમ બીજો એ ગેર-ફાયદો થાય છે, કે જ્યારે હોજરીને પૂરતી આશાએશ અને આરામ જોઇએ છે, તે વખતે જે ખોરાકનો બોજો હોજરી ઉપર નાખવામાં આવે છે તે એક જાતની તેના ઉપર અણ-ઘટતી સખતી (Tax) સમાન થઈ પડે છે, કારણ પ્રાણની મદદ વગર હોજરી કસાય છે અને પોતાની કુદરતી શક્તિ પણ ખરચી waste કરી નાખે છે, અને શક્તિ–હીણ, એટલે પછી વધુ નબળી થઈ પડે છે. આવે વખતે બીમાર હાલતમાં હોજરીને કસવી એ હાથ–પગ કસવા બરાબર છે, કારણ જેમ હાથ-પગ શરીરના અવયવો છે, તેમ હોજરી પણ શરીરનો એક અવયવ છે અને વળી વધારે નાજુક delicate તથા નરમ છે, તો આ સરખામણી ઉપરથી આપણે માની શકયે છીએ કે બીમાર હાલતમાં નબળાઇને લીધે હાથ–પગ બીલકુલ ચાલતા નથી - કસાતા નથી, અને ચાલવા કે કસવા માગતા પણ નથી, પરંતુ તેઓ આરામ-જ માગે છે, અને તે છતાં જો તેઓને જરાબી કસવામાં આવે છે તો શરીર વધુ થાકી જઈ, વધુ નબળાઇ થાય છે, મગજે ચીતરી આવી જાય છે, અને જ્યારે ઢોલીઆ કે ખાટલા ઉપર સુઈ જવામાં આવે છે, આરામ લેવામાં આવે છે, ત્યારે-જ તે છુટકારાનો દમ ખેંચે છે, ત્યારેજ તેને કરાર થાય છે; તેજ માફક હોજરીનું પણ સમજવું. કે

જો તેને પણ ખોરાકથી કસવામાં આવે છે તો વધુ નબળી હાલતે પૂગે છે, અને ખોરાક બીલકુલ હજમ કરી શકતી નથી. જો તે માણસ ખોરાક હજમ કરી શકતોજ હોય તો વજન ખોઈ નબળો શા માટે પડવો જોઇએ? ઓરબી વજનમાં વધી, શક્તિમાં વધી, વધુ તનદરોસ્ત થવો જોઇએ.

વળી - આવી બીમાર અને નબળી હાલતમાં સૌથી વધુ ગેર-ફાયદો એ થાય છે, કે ખોરાક મગજ ઉપર પણ દબાણ અને બોજો લાવે છે, આથી જે થોડી ઘણી પ્રાણ-શક્તિ તે ધરાવતું હોય છે - કે જે ફાલતુ **reserve** રાખી મુકાવી જોઇએ - તે પણ ખલાસ થઈ જાય છે, ખપી જાય છે અને તેથી મગજ ખાલી થઈ જાય છે. આ ખાલી મગજ તે કુદરતી રીતે નબળું હોવું જોઇએ, અને ખરેખર નબળું-જ થતું જાય છે, અને જો મગજ-જ ખાલી - પ્રાણ શક્તિ વગરનું થઈ ગયું, તો શરીરની ક્રિયા ચલાવનાર કોઈ રહેતું નથી, અને તેથી ક્રિયા ચાલી શકતી નથી, અને જો પાચન ક્રિયા ન ચાલે, તો ખોરાક હજમ થાય-જ ક્યાંથી? અને જો ખોરાક પાચન ન થાય, તો ખાધેલું કામનું શું? કાંઈ જ નહી; ખોરાક રદ જાય છે, તેથી તે પાછળ ખરચેલા પૈસા બરબાદ જાય છે, અને પૈસા ખરચતાં, મેહેનત અને જેહેમત ખરચી - ખોરાક ખાવા છતાં શરીરને અને મનને નુકસાન કરી - તનદરોસ્તી વધુ બગાડીએ છીએ. તેથી બનતાં સુધી આવે વખતે ખોરાક કમતી, બલ્કે નહી આપવો એજ તન-દરોસ્તીને સજીવન કરવાનો રસ્તો છે. બીમાર હાલતમાં જો ખોરાકનો બોજો તેની ઉપર નથી પડતો, તો જો કે શરીરનું વજન કદાચને ઘટે છે, પણ તે છતાં મગજનું વજન અને તેમાંનો પ્રાણ ઘટતાં નથી, તેને તો ઓરબી ફાયદો જ થાય છે. તે ઉપર દબાણ કે ખેંચાણ થતું નથી, તેથી તેને નીરાંત - આરામ અને શાંતિ મળે છે; અને આ નીરાંત અને શાંતિ 'ઉંઘ' લાવે છે, કે જે હાલતમાં ને વધુ પ્રાણ-શક્તિ (દમ મારફત) ખેંચે છે, કારણ મગજ જેટલું શાંત અને હલકું હોય છે, તેટલી તેને સરસ ઉંઘ આવે છે અને જેમ વધારે ઉંઘ આવે છે તેમ વધુ અને ઝડપથી તે પ્રાણને મેળવે છે,

પોતામાં ચુશી એકઠો store કરી, સંગ્રહ reserve કરે છે, અને એમ જ્યારે મગજ પાછું પોતાની અસલ - કુદરતી - એટલે પ્રાણ-શક્તિથી ભરપૂર હાલતમાં આવે છે, કે **તુરત** શરીર અને હોજરી પાસે ખોરાકની તલબ અને **માંગણી** કરે છે, એટલે પોતાની મેળે કુદરતી-સ્વભાવીક રીતે-જ તેને ભૂખની રૂચી ઉતપન્ન થાય છે. આ રીતે બીમાર હાલતમાં, એટલે મગજની (પ્રાણ વગરની) નબળી હાલતમાં ભૂખ જે લાગતી નથી, અને ખોરાક ખાવા તરફ જે અણ-ગમો થાય છે, તેજ બતાવી આપે છે કે તેને ખોરાક ખાવાની જરૂર નથી. તેથી આવી હાલતમાં જો ભૂખની રૂચી નથી થતી અને સામો તે તરફ અણ-ગમો થાય, તો તેનો કાંઈ અંદેસો કે ફીકર કરવાની જરાબી જરૂર નથી - કે "ખોરાક ખાધા વગર તો ચાલે જ નહી - ખોરાક તો પેહેલો જોઇએ; નહી તો શક્તિ આવે નહી - ખોરાક ન ખાય તો જીવ આવે ક્યાંથી ? તેથી તો વધુ નબળાઈ થાય, તેથી ભૂખ ન લાગે તોબી ખાવું તો જોઇએ જ જોઇએ વિગેરે' ! પણ આપણે જોઈ સાબેત કરી ગયા કે ખોરાક કાંઈ 'જીવ' લાવતો નથી, યા નથી **શરીર** ખોરાકમાંથી 'જીવન-શક્તિ' પેદા કરતું; **શરીર અને ખોરાકને એક-મેક સાથે સીધુ-પાંસરૂં કાંઈ જ લાગતું-વળગતું નથી;** જે કરે છે તે પ્રાણ અને પ્રાણ-જ કરે છે, અને તે ભેજાં મારફતે-જ કરે છે. પ્રાણ-જ 'જીવ' છે, પ્રાણ-જ શક્તિ લાવે છે, તેથી-જ કહેવાતો જીવ આવે છે; જે જે ક્રિયાઓ શરીરમાં થાય છે તે પ્રાણ-જ કરે છે - ભેજું-જ કરે છે. કાંઈ દરદને યા ભાંગ-ટુટને Surgery કે operation વ-હાડ-કાપ કરવું પડે છે - તે એક અપવાદ (exception) સિવાય, દુખ-દરદને કાઢનાર પણ મગજ અને પ્રાણ-જ છે. ટુંકમાં - જે કરે છે તે પ્રાણ અને પ્રાણ જ કરે છે; પ્રાણ વગર 'શરીર' તો એક મુ-વેલું મુડદું-જ છે, લાચાર અને લા-ઈલાજ છે. આ વિષે એક સરસમાં સરસ સાબેતી તરીકે આપણી વૈદક-વિદ્યા પણ ટેકો આપે છે, અને તે આપણા ખોરાક તથા દવામાંથી જીવ અને શક્તિ શોધતા ડાકટર સાહેબો - કે જેઓ બીમાર હાલતમાં ખાવા-ખવરાવવાની

ખાસ ભલામન બલ્કે ફરમાન કરે છે તેઓને આ એક સવાલ છે કે તેઓની ખોરાક તથા શક્તિ બાબેની ચોકસ માન્યતાઓ, તેઓની જ વિદ્યા (Medical Science) ના આધાર-ભૂત (principle) થી કેટલી વિરૂધ અને તેના ખરા નિયમથી કેટલી વેગળી જાય છે, તથા આપણી મૂળ તકરારને કેટલો બધો ટેકો આપે છે - તે આપણે તેઓના જ 'ક્લૉરો ફૉર્મ' થી બે-શુદ્ધ કરવાની રીતીના દાખલા તથા દારૂ-તમાકુના દાખલા ઉપરથી જોઈ ગયા - કે એક આદમીને જ્યારે ક્લૉરોફૉર્મથી બેશુદ્ધ કરવાના હોય છે, ત્યારે કલાકો આ-ગળથી તેજ ડાક્ટર સાહેબો ખાવાની તદન બંધી કરે છે, અને તે છતાં જો તેને ખવરાવવામાં આવે છે તો બે-શુદ્ધ હાલત થતાં તેની ઉલટી (Vomit) થઈ જાય છે. આનું કારણ અને તેમાં કાર્ય કરતો નિયમ જો જોશું તો તે ફક્ત **એજ** છે, અને તે આપણે સિદ્ધ કરી ગયા તે **પ્રાણ-શક્તિ** (ભાન - consciousness) ને લગતો-જ છે, ખોરાક કે શરીરને લગતો છે જ નહી. ક્લૉરો ફૉર્મ સુંઘાડતાં જ આખાં શરીરમાંથી જ્ઞાનતંતુઓ (whole Nervous System) માંથી સઘળો પ્રાણ અને ભાન મગજમાં ખેંચાઈ જઈ, બહાર નીકળી જાય છે,* યાને થોડા વખતને ખાતર (temporarily) તે ખેંચાઈ જાય છે, suspend-withdraw થાય છે, તેથી (પ્રાણ વગર) હો-જરીમાં તે વખતે પાચનની ક્રિયા થતી નથી અને તેથી ખોરાક એમનો એમ કાચી હાલતમાં રહે છે, જરપટ થઈ શકતો નથી - એટલે તનો ફેજ એ આવે છે કે શરીર બહાર નીકળી જવાની કોશેશ કરે છે અને તેમ કરવા પેહેલો અને સેહેલો રસ્તો જે તેને મળે છે - તે મોઢાં મારફતનો છે, અને તેથી જ તે ઉલટી-વૉમીટ કરી નાખે છે, કારણ કુદરતી રસ્તો જે આંતરડાં અને મળ મૂત્રનો છે તે મારફતે નીકળી જવાને વાસ્તે, ખોરાકને પેહેલાં પાચન ક્રિયામાં જવું પડે છે, પણ બે-શુદ્ધ હાલતમાં ઉપર જોયું કે પાચન ક્રિયા તો બંધ પડે છે, એટલે

* ખરી રીતે જોતાં બદનમાંથી નીકળી, પ્રાણને લગતું જે વધુ સુક્ષ્મ પ્રાણ-શરીર આપણે ધરાવ્યે છીએ તેમાં ખેંચઇ જાય છે. અને શરીર સા-સનો સંબંધ માત્ર દમ મારફતે ટકાવી શખે છે.

કુદરતી રીતેજ ખોરાકને આડો રસ્તો લેવો પડે છે. તેથી જે રસ્તે ખોરાક અંદર જાય છે તેજ રસ્તે બહાર નીકળે છે; આ ઉપરથી પણ એજ અનુમાન સિદ્ધ થાય છે કે **ખોરાક શરીરમાં કોઈ રીતે સીધી અસર કરી શકતો નથી, નથી શરીર ખોરાકને ક્રિયામાં લઈ શકતું;** જે કરે છે તે પ્રાણ અને ભાનજ કરે છે, જે થાય છે તે પ્રાણ અને ભાનથી-જ થાય છે. આજ કારણને લીધે, આજ મકસદ અને સબબને લીધે, બે-શુદ્ધ કરવાની કલાકો આગળથી ખોરાક ખાવા-પીવાની મનાઈ કરવામાં આવે છે, એટલે ભૂખુંજ રહેવા ફરમાવવામાં આવે છે.

હ્યાં બીજું અનુમાન પણ સાબેત થઈ જાય છે, કે જ્ઞાન-તંતુઓનું થડ અને મૂળ તે પણ આપણું 'મગજ' છે, કેમજે કલોરોફૉર્મથી જે ભાગને પેહેલાં સુસ્ત કીધું તે ભાગ **મગજ**-જ છે, અને જેવું મગજ બે-શુદ્ધ થયું, કે આખું શરીર એક મુડદાં મીસાલ, જીવ અને શક્તિ વગરનું - લાગણી વગરનું - નાચાર - બેભાન હાલતમાં પડે છે, તેને હથિયારના જખમની **લાગણી** થતી નથી કારણ શરીરમાંથી, તેના તંતુઓમાંથી પ્રાણ ખેંચાઈ જાય છે, તેની સાથે તેમાં રહેલું ભાન જ્ઞાન પણ નીકળી જાય છે, એટલે ત્યાં લાગણી થતી નથી, કારણ લાગણી જે થાય છે તે શરીરને કે તેના માસને યા કોઈ તેના ભાગને થતી નથી, પણ પ્રાણને - અને પ્રાણમાં રહેલાં ભાન અને જ્ઞાનને **(લીધે)** થાય છે. **ભાન એ પ્રાણની શક્તિ છે, તેનો જાણે જીવ છે,** અને **'ભાન'-જ પ્રાણને - જીવને શરીરના કોઈ બી ભાગમાં મરજી પ્રમાણે દોરવી લઇ જઈ શકે છે,** તેથી-જ જ્યારે ચિત્ત–ભાન કોઈ ચોકસ વિચારમાં ગુંથાયલું હોય છે, ત્યારે છતી ખુલ્લી આંખે સામેની ચીજ જોઇ શકતા નથી, યા કોઇનું બોલેલું સાંભળી શકતા નથી. એક માણસ દેહેશત ખાઈ ફીકરમાં પડેલો હોય છે, તે તેનું શું થશે એવી જીકર અને ફીકરમાં તેને કાંઈ બી આજુ બાજુનું સાંભળવાનું કે જોવાનું સુજ પડતું નથી, અથવા સાંભળવા કે જોવા છતાં તેને ખબર કે યાદ પડતી નથી કે શું જોયું અને સાંભળ્યું, કેમ જે તેની સઘળી ઇંદ્રિઓ

અને તેની લાગણી (feelings) સુન્ન મારી જાય છે, યાને તેમાનો પ્રાણ અને ભાન પેલા વિચાર તરફ ખેંચાઈ ગએલું હોવાથી, સાંભળવાનું કે જોવાનું અસર કરી શકતાં નથી. એવી જ રીતે ચોપડીમાં વાંચવામાં-જ મન એકાગ્ર થએલું હોય છે, ત્યારે પણ આખાં શરીરથી, સઘળી ઇંદ્રિઓથી, બલ્કે આખી દુનિઆથી બે-ખબર થઈ જાય છે. આ ઉપરથી કહેવાનું અને સમજવાનું એ જ કે **જ્યાં ભાન રોકાય છે ત્યાં-જ પ્રાણ બી રોકાય છે, જ્યાં ચિત્ત હોય છે, ત્યાં જ પ્રાણ ખેંચાઈ જાય છે, ત્યાં જ લાગણી થાય છે, ત્યાંનું જ જ્ઞાન થાય છે, અને ત્યાં જ પ્રાણ ક્રિયા કરે છે.**

ત્યાં આ નિયમથી ઉલટી દેખાતી એક વાત પણ સાથે સાથે ધ્યાનમાં લેવાનું જોઇએ અને તે એ કે ભાન અને ધ્યાન જો કે વાંચવામાં યા કોઈ વિચારમાં રોકાય છે, તો પણ શરીરમાં લોહી ફરે છે, પ્રાણ ફરે છે કે જે સઘળી ક્રિયાઓ ચલાવે છે - એટલે ત્યાં જોવાનું એ મળે છે કે સઘળો પ્રાણ શરીર બહાર નીકળી અને ખેંચાઈ જતો નથી; દમ મારફતે જે પ્રાણ ગ્રહણ થાય છે તેથી ક્રિયાઓ તો ચાલુ રહે છે; પણ કેહેવાની ખાસ મકસદ એજ કે જ્યાં ભાન હોય છે ત્યાં પ્રાણ વધુ જત્થામાં દોડે છે, ત્યાં પ્રાણ વધુ ક્રિયા-માન થાય છે, અને તેથી ત્યાંનુંજ જ્ઞાન થાય છે, ત્યાંજ લાગણી થાય છે; બાકી બીજે ઠેકાણે જે ક્રિયાઓ ચાલે છે તે માત્ર સ્વભાવીક (automatic) યાંત્રીક (mechanical) જેવી હોય છે. જો વાંચવામાં ધ્યાન હોય છે તો ત્યાંજ પ્રાણની ક્રિયા **કારગત** લાગે છે, યાને તેનું-જ **જ્ઞાન** આપણામાં ઉતરે છે, તેની-જ યાદ મગજમાં રાખે છે. બીજે ઠેકાણે જે ક્રિયાઓ ચાલે છે તે પણ જો કે પ્રાણથી-જ ચાલે છે, પણ તે સ્વભાવીક રીતે ચાલે છે, યાને ભાન-વગર (Sub-conciously) ચાલે છે. એમાં ફરક એ કે જે ખાસ ધ્યાન (conscious mind) વાળી હાલત-તે શકિતની ખાસ વધારવાની-સુધારવાની - ખીલવણી અને વૃદ્ધિની હોય છે; જ્યારે ધ્યાન વગરની હાલત તે આદતી-સ્વભાવીક (under-conscious) હાલત છે. નિયમ તો એક-જ કાર્ય કરે

છે, ફરક માત્ર હાલતનો છે; એ વિષે એના ખાસ વિષયમાં તપાસીશું.
માણસ ઉંઘાય છે ત્યારે પણ એજ નિયમ ચાલે છે.

આજ પ્રમાણે વા-રૂમૅટીઝમ-નજળો-ગાઉટ વિગેરેથી પીડાતાં માણસના બાબમાં પણ એજ કાનુન કાર્ય કરે છે. તે ભાગના તંતુઓમાંથી પ્રાણ ખેંચાઈ ગએલો (withdrawn) હોવાથી, તે ભાગ સુન્ન મારી જાય છે, એટલે લાગણી થતી નથી તેથી બહારની કોઈ ચીજ અસર કરતી નથી, જખમ કે તાંચણી લાગતી નથી, અને તે ભાગ હીલચાલ કે ક્રિયા કરી શકતો નથી. આવા દાખલાઓમાં તે ભાગને કોઈ-બી જાતની ખુબ **કસરત** આપવાની ખાસ જરૂર છે; તેલથી યા અમસ્થો તે ભાગને ખુબ જોરથી મસલવાથી (Massagerubbing) કરવાથી, ખેંચતાણ કરવાથી પેલા જડ થએલા ભાગમાં ગરમી પેદા થઈ, ક્રિયા (irritation) શરૂ થઈ, તંતુઓ પાછો પ્રાણ સાથ સંબધ ચાલુ કરી જાગૃત થાય છે, આથી તરાહેત-નુકસાનકારક અને બીન-જરૂરી તત્વો જે જડ ઘાલી બેઠાં હોયછે તે છુટાં પડવા માંડે છે, અને એમ તે ભાગ **સ-જીવન** થાય છે.

આ સઘળી બાબદો ઉપરથી ખુલ્લે-ખુલ્લું સાબેત થાય છે કે **'મગજ'** એ પ્રાણનું મધ્ય-બિંદુ (centre) છે, ભાન-જ્ઞાન અને મનનું તે થડ છે, ગોડાઉન (Store-house) છે. તે, આગળ કહેવામાં આવ્યું તેમ, ટેલીફોનની હેડ-ઑફીસ છે; તેમાંથી સેંકડો તારો (તંતુઓ = tissues) આખાં શરીરમાં લંબાઈ, પંથરાયલા અને જોડાયલા છે, કે જે મારફતે વિચારના-લાગણીના ભાન અને જ્ઞાનના સંદેસાઓ આપ-લે થાયછે. ભેજાંની આ શક્તિ 'પ્રાણ' કે જેને આપણે Brain-power કહેવા માગ્યે છીએ, તેને સાધારણ રીતે અનેક જાતના નામોથી ઓળખવામાં આવે છે:- જેવાં કે Nerve force, nerve energy, Vital force, Vital energy, Vital-power, Vitality, Life, Life-force, Life-power, જીવ, જીંદગી, જીવન-શક્તિ, હૈયાતી, ચૈતના શક્તિ, ચૈતન્ય વિગેરે. આ

૧૨

પ્રાણ-શક્તિ **વલતી-ક્રિયા** (Reflex action) તરીકે **શરીરના** કોઇ બી ભાગમાં તેની સ્વભાવિક-ભાન વગરની (Mechanical) ક્રિયાથી થતી માગણી કે સુચનાના જવાબમાં, અથવા વિચારની મરજી મુજબ - તે જાય છે, તે ભાગને પુષ્ટિ-પોષણ આપે છે, અને **'સ્વભાવિક'** યા **'ધારેલી'** અસર ઉપજાવે છે. મગજ તરફથી પૂરો પાડવામાં આવતો આ પ્રાણ શરીરમાં જીવન બક્ષે છે, બળ આપે છે, તનદરોસ્તી-તબ્યતને સજીવન કરે છે, દુખ-દરદોને દૂર કરે છે, વપરાયલા - થાકેલા ભાગોને અને તંતુઓને સાંધે છે, તેનું બંધારણ કરી આપે છે. **શરીર** તો માત્ર એક **મોટર-ગાડીના સાંચા** જેવો **સાંચો** છે, કે જે આ પ્રાણ-શક્તિથી ચલાવવામાં આવે છે, યાને તેને **ચલાવનાર** વિજળી તે **'પ્રાણ'** છે, કે જે પ્રાણ, દમની ક્રિયા મારફતે અને ઉંઘમાં મેળવાય છે અને એકઠો ભરાય છે; **ઇચ્છા-શક્તિ** અને મરજી તેને **હાંકનાર** છે, **ભાન** અને **ધ્યાન** તેને **અટકાવનાર બ્રેક** (Brake) છે, તેને **ફેરવવાનું હેંડલ** યા wheel છે, તેને ફેરવનાર **સુકાન** છે. **તેને હાંકનાર 'ઇચ્છા' ભાનનું સુકાન જ્યાં ફેરવે છે ત્યાં પેલો** (motivepower) **પ્રાણ શરીરને લઈ જાય છે.** જેમ હાંકનાર વગર મોટર ગાડીને છોડી મુકયાથી નથી તે ટેકરો કે ખાડો જોતી અને ગમે ત્યાં જઈ અથડી પડે છે, તે-જ માફક મગજના કાબુ વગર શરીરને કોઈ બી હાલતમાં અથડી જઈ પડવાનો દરેક સંભવ રહે છે.

કસરતની ખુબી.

હવે જેમ મનની વૃત્તિ અને પ્રાણને લગતો નિયમ **શરીર** તથા **ખોરાકને** લાગુ પડે છે અને અસર કરે છે, તેમ **કસરતની** બાબદમાં પણ તેજ રીતે અને તેજ પ્રમાણે લાગુ પડે છે - એટલે કસરતની બાબદમાં પણ **વલતી-ક્રિયા** (Reflex action)નો-જ નિયમ લાગુ પડે છે. બીજા બોલોમાં કહીએ તો આ નિયમને જો આપણે કસરતના સંબંધમાં લઇએ તો 'conscious' બોલ જે કસરતને લાગુ પડે છે તેની ખુબી જાહેર થાય છે. જે ખુબી-ખામીઓ,

ફાયદા અને ગેર-ફાયદા, ક્રિકેટ–કસરતની સરખામણીના પ્રકરણમાં જોઈ ગયા - તે સઘળું પ્રાણની ખુબી ઉપર રચાયલું છે. કસરત કરવાથી 'શક્તિ' મળે છે એમ જે આગલાં પ્રકરણમાં જોઈ ગયા, તે 'શક્તિ' - તે આ **પ્રાણ-શક્તિ** છે, કે જે એક તો **ધ્યાન** અને ભાનના **હોકમ**થી સીધી શરીરમાં ખેંચાય છે, અને બીજી રીતે - શરીરની સઘળી જ્ઞાન-ઇંદ્રિની સ્વભાવીક (ધ્યાન વગરની) કુદરતી ક્રિયાની 'વલતી ક્રિયા' (Reflex action) તરીકે ખેંચાય છે. ધ્યાનથી, ભાન સાથે જે પ્રાણ જાય છે તે વધુ પ્રમાણમાં **એકત્ર** થઇને એક **સીધી** લાઇનમાં - **સીધો** જઈ, એવડી અસર કરે છે; તે ભાગને ખીલવે છે, તે ભાગનું ભાન (આંતર-મન) ખીલવે છે, કે જે સુક્ષ્મ જીંદગીની ખાસ નેમ છે; જ્યારે બે-ભાન અને આદતી ક્રિયાથી યાને કોઇ ભાગના તંતુઓની લાગણીથી, Reflex action તરીકે જે પ્રાણ આવે છે, તે ફક્ત કુદરતી માગણીના-જ પ્રમાણમા (નહી-જેવો) આવે છે, તેથી ત્યાં મરજી પ્રમાણેની અસર થતી નથી, બલ્કે તેમાં ભાન ન હોવાને લીધે તે ભાગ શક્તિ ઉપરાંત વપરાઇ, કસાવાનો અને તેથી નુકસાન થવાનો સંભવ રહે છે. આ આપણે ક્રિકેટના પ્રકરણમાં ખોલાસાથી જોઇ ગયા કે મેદાનમાં ગબડતા બૉલને અટકાવવા તે પછવાડે દોડવામાં આવે છે, ત્યારે તેનું **ભાન** બધું બૉલમાં અને બૉલ અટકાવવામાં - જ લટકી રહે છે, જ્યારે **પગનું** કે **દોડવાનું** ભાન બીલકુલ:હોતું નથી, પગની (દોડવાની) હીલચાલ અને ક્રિયા સ્વભાવીક હોય છે; ફક્ત એક વખત તેને મરજીનો આંચકો આપી તેની પોતાની (બે-ભાન) સરજત ઉપર છોડી દેવામાં આવે છે. પગની આ સ્વભાવીક ક્રિયા તેના તંતુઓ મારફ્ત ભેજાંના જ્ઞાન - તંતુને **ખબર** કરી ત્યાંથી પ્રાણની માંગણી અને ખેંચાણ કરે છે, પ્રાણને **વલતી–ક્રિયા** Reflex action તરીકે બોલાવે છે, પણ તેનું ભાન તેની નજર બૉલમાં પોરવાયલી હોવાને લીધે 'પ્રાણ' પણ તેજ વિચારમાં મગજે રોકાઈ રહે છે, અને પગની ક્રિયા તરફ ખેંચાતો નથી, યા ખેંચાઇને જાય છે તો નહી - જેવો - **એટલે જુજ, કે જેટલો ભાન અને ધ્યાનમાં રોકાયલો હોય છે તેમાંથી**

બાકી–ફાજલતુ રહેલો હોય તેટલો-જ. આથી પગને જેટલું જોઇએ તેટલું પોષણ અને શક્તિ મળતી નથી, અને જો તે છતાં તેવી જ બે-ભાન હાલતમાં દોડવાનું ચાલુ રહે છે, તો પછી પગની પોતાની કુદરતી શક્તિ ઉપર દબાણ–ખેંચાણ અને સખતી (Tax) પડે છે, કે જે દોડતી વખતે બે-ભાનપણાને લીધે માલમ પડતું નથી; પણ જેવો દોડવામાંથી ફારેગ થાય છે કે તુરત તેને થાકની લાગણી થાય છે, કે જે દરશાવે છે કે તેમાં રહેલી બધી પ્રાણ-શક્તિ ખપી ગઇછે,

કસરતની **ધ્યાનવાળી** (conscious) હાલતમાં આમ થતું નથી, બલ્કે **આમ થવાનો** સંભવ પણ રહેતો નથી. કસરત કરવાનાજ **ખ્યાલથી**, કોઈ ભાગને ખીલવવાની ખાસ નેમથીજ, ધ્યાન રાખીને પૂરતાં ભાનથી જો કસરત કરવામાં આવે તો શરીરની ક્રિયા થવા પેહેલાં, આગમજથી-જ જેવો ખ્યાલ અને વિચાર મગજમાં દાખલ થયો કે તેવોજ તેની ક્રિયાથી પ્રાણ **સીધો** તે ભાગ તરફ ખેંચાઈ જશે કે જે ભાગને તે ખીલવવા કે કસરત આપવા માગતો હોય. આથી ખુદ ક્રિયાને પણ જોશ અને ઉલટ મળે છે. એટલુંજ નહી પણ તે ભાગમાં વધુ પોષણ વધુ જીંદગી અને શક્તિ મળે છે. ખુદ કસરત કંઈ શરીરમાં (direct) **સીધી** જીંદગી કે શક્તિ લાવતી નથી; જે કરે છે તે પ્રાણ-જ કરે છે જે પ્રાણ કરે છે તે સઘળું **મનના હોકમથી કસરતના ખ્યાલથી** કરે છે, **ધ્યાનના પ્રમાણમાં** કરે છે, કેમ જે **મન જેવો ખ્યાલ જ્યાં કરે છે, તેવી અસર પ્રાણ ત્યાં તે જગાએ કરે છે. પ્રાણ એ ભાનની પ્રગટ શક્તિ છે, ભાનનું જાહેર રૂપ છે, ભાનની ઘટ હાલત છે.** તેની (કસરતની) ક્રિયા તંતુઓ મારફત ભેજાંનું **ભાન** ખેંચે છે, **માગણીના** પ્રમાણમાં 'પ્રાણ' લોહી મારફત ત્યાં જાય છે, અને **ભાનના** પ્રમાણમાં ત્યાં અસર કરે છે. જો તે માગણી તે ક્રિયા પૂર **મરજીવાળી**, **ધ્યાન** અને **ભાન** સાથની હોય છે તો અસર પણ **ધારેલી** અને **માગેલી** કરે છે. પણ જો માગણી કે ક્રિયા ધ્યાન–**વગરની**,

કોઈ **ખાસ** નેમ અને મકસદ **વગરની—સ્વભાવીક** કે **આદતી હોય** છે, તો તે પ્રમાણે નહી—જેવો પ્રાણ ત્યાં જાય છે, જે ફાલતુ હોય છે તેજ જુજ—જેવો જાય છે, આથી તે ભાગને જેટલી જોઇએ તેટલી પુષ્ટિ કે **શક્તિ** મળતી નથી, અને તેથી થોડી મેહેનતમાં થાકી જાય છે. થાકી જવાનું મૂળ કારણ એજ, કે જ્યારે પ્રાણ પૂરતા જથ્થામાં તે ક્રિયાના પ્રમાણમાં મળતો નથી, તો તે ક્રિયા માત્ર વીખેરાવાની (decomposing) થાય છે, અને તે ભાગને તેના અણુ—પરમાણુ-ઓને ઘસી નાખી, છુટા વીખેરી નાખે છે, કારણ તે વખતે તે ચોક્કસ ભાગ પોતાની શક્તિને **ભોગે** ક્રિયા કરે છે, કે જે ક્રિયાને આપણે કષ્ટિ અને સખ્તી તરીકે ઓળખાવી ગયા. પોતા ઉપર પડેલી આ સખ્તી અને દબાણથી પોતાની શક્તિ તે ખરચી નાખે છે, ખપાવી નાખે છે, અને તેથી થાકી જાય છે. પ્રાણ-શક્તિનો આવી રીતે ખરચ અને ખપ થઈ જવા પછી જે ખાલી **શક્તિહીણ** હાલત થાય છે, તે આ **થાકની** હાલત છે. આ ઉપરથી આપણને જોવાનું એ મળે છે કે **ભાન—ધ્યાન** અને **મરજી** દરેક ક્રિયામાં હોવાં જોઈએ.

તમારા એક હાથને—કસરત આપવાની **મરજીથી**—કસરત આપ-વાના **ખ્યાલથી**—બે-ચાર આંટા જોરથી ગોળ ફેરવો; તુરત તમારા હાથમાં વધુ લોહી દોડી આવશે અને ગરમી તથા તેજી પેદા થશે. શાથી? હાથના ફેરવવાની ક્રિયાથી વધુ લોહી તે તરફ ખેંચાઈ આવે છે. કેમ? **મરજી**, પેલો **ખ્યાલ** મગજમાંથી **પ્રાણને** તે તરફ મોકલી આપે છે, કે જે લોહી મારફતે ત્યાં જઈ તેને **જોઈતાં** તત્વો અને પોષણ પૂરાં પાડે છે, આથી તે ભાગ વધુ મજબુત થાય છે. ખુદ કસરત-ને શરીરની ખીલવણી સાથ **સીધી** નીસ્બત નથી. કસરત શરીર ઉપર અને શરીરમાં **સીધી** અસર જે કરે છે તે એજ, કે શરીરને ફક્ત ક્રિયા અને ગતિ આપે છે; તેના અણુ—પરમાણુઓને જોરથી ક્રિયા-માન ગતી-માન કરી, તેના રદ્દી—**જુના** તત્વોને વીખેરી નાખે છે, જ્યારે 'પ્રાણ' તે કસરતના **જવાબમાં** મગજમાંથી આવી, ફરતાં લોહીમાંથી **નવાં** તત્વો અને નવા પદાર્થ સાથ તેઓને **પાછાં** સન્જીવન કરે છે, અને નવું બંધારણ કરે છે.

ભેજાંમાં પ્રાણ-શક્તિ ન હોય, યા ઘટી ગઈ હોય છે, તો તેવા વખતમાં કોઇપણ શારીરીક કસરત એક કષ્ટ સમાન છે; તેથીજ માંદાં અને બીમાર માણસને શારીરીક કસરત નુકશાન કરે છે, બલ્કે તે નાથી તેવી હીલચાલ થઈ **શકતીજ** નથી, અને જો જરાબી શરીરને કસે છે, યા કામ આપે છે, તો એકદમ થાકી જાય છે, શરીર ખેંચઈ આવે છે, અને મગજે ચકરી ફરે છે; કારણ કસરતને પુષ્ટિ આપનાર, શક્તિ આપનાર 'પ્રાણ' બીમાર હાલતમાં એકદમ **ઘટી** જાય છે, મગજે **કમતી** થઈ જાય છે, અને **શરીર માટે ફાજલ** પડી શકતો નથી, તેથીજ બીમાર માણસને કોઇબી ખેંચાણ–કારક ક્રિયા કે કામ, પછી મગજને લગતું કે શરીરને લગતું - કુદરતી રીતેજ અનુકુળ થતું નથી.

નબળાં અને સડેલાં **ફેફસાં** સુધારવા જો **પગ**ની કસરત કરવામાં આવે, તો એકને **ભોગે** બીજો ભાગ સુધરશે, આથી એકને ફાયદો કરતાં બીજાંને નુકસાન પૂગે છે; તેથીજ શારીરીક કસરતની ચોકસ રૂઢીઓ (systems) નબળા અને બીમાર માણસને જેમ કોઈ દાખલામાં ફાયદો કરે છે તેમ બીજા દાખલાઓમાં નુકસાન પણ કરે છે, કેમ જે ચોકસ બીમારીને અનુસરતી અને અનુકુળ થતી ચોકસ જ ક્રિયા તે ચોકસ રૂઢીથી થતી નથી; યાને **ચોકસ** બીમારીને **ચોકસ** રૂઢીની **સામાન્ય** કસરત લાગુ પડતી નથી, યા તેનો કયો ભાગ લાગુ પડે છે કે અનુકુળ થાય છે **તે** - તે કસરત કરનાર માણસને જો ખબર હોતી નથી, તો તેથી તેને ગેર-ફાયદો, અને ઉલટું નુકસાન થાય છે, અને નફામાં બાપડી કસરત બદનામ થાય છે.

સીક અને માંદા માણસોને તો **એવી** જાતની કસરત કરવી જોઇએ, કે જે તેને બીલકુલ તકલીફ ન આપે, નુકસાન ન કરે, જેનાથી શરીર ખેંચાવાનો કે કષ્ટાવાનો બલ્કે શરીરનો કોઈ પણ ભાગ હીલચાલ કે ક્રિયામાં આવવાનો સંભવ-જ ન હોય, અને જેનાથી જરા પણ થાક ન લાગે, એટલે તેના નબળાં પડી ગએલાં મગજ ઉપર, તેમાં **ઘટી** ગએલા **પ્રાણ** ઉપર કોઈ પણ જાતનું ખેંચાણ કે

દબાણુ **ન થતાં**, તે ઉપર **માગણી** ન કરતાં, **ઓરબી** તે મગજ-શક્તિ 'પ્રાણુ' માં **ઉમેરો** અને **વધારો** કરે, ભેજાંને સ-જીવન કરે, જીંદગી અને તાજગી બક્ષે. આ કસરત, તે **દમ** લેવાની ક્રિયા છે - **શ્વસન**–ક્રિયા છે, કે જે બીમાર માણસના બાબમાં **એકલો** રામબાણુ ઈલાજ અને ઉપાય છે, **એકજ** સાધન અને રસ્તો છે, કે જે મારફતે કુદરતમાં વ્યાપી રહેલા પ્રાણુને, તે જીંદગીના પ્રવાહને, આપણા મગજમાં, આપણા શરીરમાં આમન્ત્રણુ કરી શકયે છીએ. આવે વખતે જેને Relax Breathing કહે છે તેવી ખાસ **નરમ** શ્વાસ–ક્રિયા કરવી અને દમની આદત પાડવી. એમાં ખાસ ખુબી (Merit) એજ છે કે તેમાં શરીરની કોઈ પણ ખાસ ક્રિયા થતી નથી, કે જેથી મગજ–શક્તિ ઉપર દબાણુ–માગણી અને ખેંચાણુ થાય; પરંતુ ઓરબી એ **કુદરતી** ક્રિયાથી મગજમાં ઘટી ગએલો પ્રાણુ, વપરાવાને બદલે એકઠો થાય છે, તેમાં નવાનો **ઉમેરો** અને **વધારો** થાય છે; આથી ઘણા જલદી વખતમાં મગજ પોતાની અસલ–દુરૂસ્ત હાલતમાં આવી જાય છે, અને પૂરતા "પ્રાણુ" સાથ પાછું કામ કરવાને, શરીરને અને તેની ક્રિયાઓને ચલાવવાને લાયક અને શક્તિવાન થાય છે અને બીમારી કે નબળાઈ દુર કરે છે કે જે ચીજ આપણે આગળ ચર્ચા કરી ગયા કે ખોરાક યા - દવાથી થઈ શકતી નથી.

આ **દમની કસરત** કેવી રીતની હોવી જોઇએ, કેવી રીતે કરવી જોઇએ, તે તેના ખાસ વિષયમાં તપાસીશું.

હવે **માત્ર** એક ખ્યાલ–**ખાલી** વિચાર, અને એક **મક્કમ** ઠરાવમાં શું ફ્રરક છે તે જોઇએઃ–તમારા મનમાં, પગને હીલવ્યા–**વગર**, પગને લગતી કેટલીક કસરતો કરો, યાને તેવી પગને લગતી કસરત ખરેખર (પગ હલાવીને) કરતા હોઓ એમ મનમાં **ધારો**, તો શરીરમાં શું ફેરફાર થશે ? આ કસરતનો **વિચાર** અને તમારૂં **ધ્યાન** બે-શક પ્રાણુ-ને પગ તરફ લઈ જશે, પણ તેથી પગ **હાલવાના નથી**. કારણ ? તમો તે હલાવા **માગતા** નથી, અને પગ હલાવવાની

તમારી ખાસ **નેમ,** યા મકસદ કે **ઠરાવ** (intention) નથી. આ બતાવે છે કે પગને હલાવનાર એજંટ-શક્તિ, તે તમારી '**મરજી**' છે, **મક્કમ** 'ઠરાવ' intention-purpose-will છે.

આપણે જે ભાનવાળી ક્રિયા (conscious vibration) યા (intelligent movement) વિષે જોઈ ગયા તે **આ** ક્રિયા છે, કે જે મરજી અને **મક્કમ** વિચારથી, **ભાનથી** ચાલે છે. એથી ઉલટું આપણે જોઈ ગયા કે મન-**વગરની** કસરત, તે એક **સખ્તી** છે, એક જાતનો શરીર પર **જુલમ** છે, તે શરીરીને **તોડનાર** છે. "Exercise without mind is a task and tare to the Body." માત્ર સ્વભાવીક (બે-ભાન) કસરત, એ પ્રાણ અને શક્તિનો ખાલી ખરચ (waste) છે, **ખાલી** વપરાસ અને ખપ છે, તેમાં ખસુસ કરીને જો ઇચ્છા-**વગર** જબર-દસ્તીથી ક્રિયા કરવામાં આવે છે તો, આગળ નાના છોકરાના દાખલામાં જોઈ ગયા તેમ, તે એક કષ્ટિ (drudgery અને task) છે, તેથી તે શરીરને **તોડનાર** (decomposing) છે.

આ ઉપરથી આપણને એ સમજવાનું છે કે વિચારથી 'પ્રાણ' પગમાં ધસ્યો ખરો, પણ પગને હીલવનાર તેને ચલાયમાન કરાવનાર શક્તિ તો પેલી "ઇચ્છા-મરજી - અને તેનો **મક્કમ** ઠરાવ" છે, કારણ જો તમો પગ ફેરવવાની મરજી અને ઇચ્છા **રાખો તોજ** તેને ફેરવી શકો છો. એક ચોકસ વિચાર કે ખ્યાલને આંચકો આપી તેને કાર્ય (action)માં,અમલમાં - મુકનાર "મરજી અને દૃઢ મન" છે. **મરજી હોય છે તોજ ધ્યાન લાગે છે, ધ્યાન અને ભાન હોય તોજ પ્રાણ તે તરફ દોરવાય છે અને મરજીની ધારણા પ્રાપ્ત કરે છે.** છતાં કોઈકવાર **ભાન** પણ પેહેલું કામ કરે છે, **મરજીને દોરવે** છે. કોઈ ન-જણાયલી ચીજ ઉપર નજર પડતાં-ધ્યાન ખેંચાતા, તે મજાની લાગ્યાથી, ત્યાં-તે તરફ મરજી અને ઇચ્છાને ખેંચે છે.

વળી તેજ માફક પગને ખાલી (સ્વભાવીક રીતે) હલાવ્યાથી પ્રાણ તે તરફ ખેંચાઈ આવતો નથી; તે પ્રાણને ખેંચનાર, પગ તરફ

મોકલનાર **પણ 'ધ્યાન'** છે. **આ** ધ્યાનવાળી ક્રિયા તેજ ખરી **કસરત** છે. કસરતને ફાયદેમંદ અને લાભ-કારક બનાવવા, તે પૂર મરજીથી, મક્કમ ઠરાવથી, પૂરાં ધ્યાન અને ભાનથી થવી જોઇએ છે. આ મરજીવાળી, ખુશીવાળી, ભાનવાળી, યકીન અને મક્કમ ઠરાવવાળી મનની હાલત અને ક્રિયાનું નામ **'ધ્યાન'** (concentration) છે. મનની આવી ભાનવાળી હાલતોનું ચોકસ જગ્યાએ, ચોકસ ચીજ **ઉપર** એકઠું થવું, **એકાગ્ર** થવું એ 'concentration' છે. કોઇબી જાતની કસરત વખતે તેમાં પોરવેલું 'ધ્યાન', કોઇબી ધારેલા ભાગમાં જેટલો જોઇએ તેટલો પ્રાણનો જથ્થો મોકલી આપવા સામથવાન છે, તેઓમાં એકમેક સાથે એવું **જોડાણ** છે, બલ્કે તેઓ એક-મેકની **અંદર** એવી રીતે **ભેળાયલાં, ભેરવાયલાં** (interlace) થએલાં અને જોડાયલાં હોય છે (કે જેમ આતશમાં રોશની અને ગરમી સમાઈ રહેલાં હોય છે)-કે **જ્યાં** ધ્યાન અને **ભાન ખેંચાય છે ત્યાં પ્રાણ જોડા-જોડ જાય છે,** કારણ ધ્યાન અથવા **ભાન** એ કંઇજ નહી પણ **મનનો** શુક્ષ્મ (sutle) **પ્રાણ** છે, અથવા જીવની ઉંચી હાલત છે, **પ્રાણની ઉંચી ખાસ્યત છે,** તે પ્રાણ (Brain-power)ને દોરવનાર શક્તિ છે. **ઇચ્છા–મરજી–ભાન–ધ્યાન–એ સર્વે પ્રાણની 'શકિતઓ' છે,** મન અને વિચારની હાલતો છે, એકમેક ઉપર આધાર રાખતા છે. એક વગર બીજાને ચાલતું નથી; ફરક માત્ર એટલોજ કે વિચારના વધતા–ઓછા જોશ (force) પ્રમાણે, તેની વધતી–ઓછી અસર હોવાને લીધે, તેના નામ જુદાં જુદાં હોય છે, પણ મૂળમાં **પ્રાણ**-ના જુદાં જુદાં પ્રમાણો છે.

હમણા સુધી પ્રાણ અને મન વિષે, મનની હાલતો વિષે, પ્રાણ સાથના તેના સંબંધ વિષે જોઈ ગયા; તે સિવાય પ્રાણ અને મનનો શરીર સાથનો સંબંધ તપાસી ગયા. વળી મનની હાલતમાં ચિત્ત–ધ્યાન–ભાન–ઇચ્છા વિગેરે કેવો અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, શરીર સાથના સંબંધમાં તેનું બંધારણ કરવામાં, તેમાં ફેરફાર કરવામાં, તેમાં સુધારો–વધારો યા ઘટાડો કરવામાં કેટલી અગતની જગા રોકે છે, તે

તથા એક-મેક સાથે કેટલો નાનો-મોટો ચઢ-ઉતર દરજ્જો ભોગવે છે, તેનો પણ ખ્યાલ લીધો છે, અને હવે તે ઉપરથી આપણને સાર અને સાબેતી એ મળે છે, કે ખોરાક-દવા-દારૂ અથવા શરીરની કોઇબી ક્રિયા, શરીરમાં કોઇબી જાતનો **સીધો** ભાગ ભજવતું નથી, કોઇબી તરેહની **સીધી** અસર ઉપજાવતાં નથી; જે કરે છે તે **મગજ-શકિત** યાને **પ્રાણ** કરે છે; તેજ **શરીરની સઘળી ક્રિયાઓ ચલાવે છે;** તેજ ખોરાક વિગેરે **પદાર્થોને શરીરમાં ઘટતે ઠેકાણે પૂરે છે અને ફેંજે પૂગાડે છે;** શરીરમાં જે જે ફેરફાર અને અસર થાય છે, જે જે પરીણામ આવે છે, તે સઘળું પ્રાણ અને પ્રાણ-જ કરે છે. વળી તે **પ્રાણને મોકલનાર,** તેને **દોરવનાર 'મન અને ધ્યાન' છે,** કે જે શરીરના તંતુઓ મારફતે મગજે લાગણી થતાં, મગજે ખબર થતાં (Reflex action) **વલતી** ક્રિયા તરીકે પ્રાણને મોકલી આપે છે, અને ત્યાં તેની પાસ અસર કરાવે છે.

આથી એમ ઠડે છે કે મગજ-એ પ્રાણનું મધ્યાખંડુ (centre) છે અને તેને ચલાવનાર મનનું રેહેઠાણ પણ મગજ-જ છે. **શરીર જે ચાલે છે તે મનની હાલતે ચાલે છે, મનના કાર્યથી ચાલે** છે. શરીરને ટકાવી રાખનાર - જીંદગી આપનાર **શકિત**-જોર વિગેરે જે જોઇએ છે તે સઘળું **મગજમાંથી પ્રાણ-રૂપે મળે છે,** અને **નહી** કે ખોરાક-દવા વિગેરે સ્થૂલ પદાર્થોમાંથી શરીર. તો એક સાંચા સમાન છે. તેને ચલાવનાર 'પ્રાણ' ખોરાક કે દવા-દારૂ વિગેરેમાંથી મળતો નથી, પણ મગજમાંથી નીકળે છે. **શરીર** તો માત્ર **એક વાજીં છે, જેને વગાડનાર 'મન' છે, જેનો સુર અને અવાજ કાઢનાર હવા** અને **'પ્રાણ'** છે. શરીર 'પ્રાણ' ઉપર અને પ્રાણ-થીજ જીવે છે, કારણ **પ્રાણ** તેજ ખુદ જીવ છે, કે જે **ભેજાંમાંથી પૂરો પડે છે,** પણ ખોરાક વિગેરેમાંથી મળતો નથી. ખોરાક તો શરીરની ભાંગ-તુટ, યા ઘસારો પૂરવા માત્ર સ્થૂલ પદાર્થ તરીકે કામ આવે છે, ઇંટ-ચુનો-રેતી વિગેરેની ગરજ સારે છે, તેને ઉપયોગમાં લેનાર તો જુદીજ શક્તિ છે, કે જે 'પ્રાણ'

છે. હવે જ્યારે આ સઘળું આપણે જાણ્યું, જ્યારે આ ઉપર દર-શાવેલી હકીકતો સમજ્યા, કે શરીરનું બંધારણ અને રચના મન અને પ્રાણથી છે, ત્યારે આપણે સમજતા થઇએ છીએ, કે શરીરને બનાવવાનું કામ આપણા હાથમાં છે, આપણી મરજી અને ઇચ્છા પ્રમાણે કરી શકયે છીએ, અને આપણેજ તેના **કર્ત્તા** છૈએ, શરીરને અને આપણી હાલતને પેદા કરનાર છૈએ.

"Mind is the master-power that moulds and makes
Man is *mind* and evermore he takes.
The tool of thought and shaping what he wills,
Brings forth a thousand joys-and thousand ills.
He thinks in secret and it comes to pass
Environment is but his looking-glass."

(James allen)

આનો સાર એજ છે કેઃ—માણસ પોતે એક **'મન'** છે, કે જે પોતાના હથ્યાર 'વિચાર-શક્તિ-'થી, મરજી પ્રમાણે સુખ-દુખની હાલત લાવી અને પેદા કરી શકે છે; જેવું તે મનમાં ધારે છે, તેવુંજ થઈ ઉભું રહે છે. સંજોગો એ તેની એક આરસી છે (કે જેમાંથી તેનું મન જણાઈ આવે છે.)

મનની અને પ્રાણની આ સમજણ - ખસુસ કરી બીમાર માણસના બાબમાં ધ્યાનમાં લેવા જોગ છે, કેમ જે તેને કુદરતી હાલતે લઈ જનાર, તેની અસલ સ્થીતીએ પૂગાડનાર, તેને તબીયતમાં પાછો સ-જીવન કરનાર, તેનું **મન** અને **પ્રાણ** છે. પેહેલાં તો હવાને લગતા શક-બીક વિગેરે જે વેહેમો હોય તે દુર થવા જોઇએ છે. હવા લાગી જવાની, યા હવાની બીકથી, તેને અંધારાં બંદીખાનામાં સંતાડવાને બદલે દરદીને સરસ હવા - ઉજાસવાળી જગાએ સગવડથી રાખવું વધારે ફાયદા-કારક છે. ઘરના માણસોને પોતાના તેમજ દરદીના બાબમાં ખોરાક-દવા કરતાં **મન**-ની શાંતીનો સવાલ પેહેલાં હાથ ધરવો જોઇએ છે, અને આરામની ઉંઘ ઉપર ખાસ

વજન સાથ જોવાની જરૂર છે, કે જે હાલતમાં પૂરતો પ્રાણ તેના મગજમાં એકઠો થાય છે, તેથી તેને આરામ મળે છે, તેથી તે તાજગી અને શક્તિ મેળવે છે, કે જે શક્તિ અને જીંદગી ખોરાક કે દવાથી બીલકુલ મળતી નથી. દવા–દારૂ અને ખોરાકની જંજાળ કરતાં આવી ઘરગતુ સમજણ અને જ્ઞાન વધારે જરૂર અને અગતનું છે. આ સમજણ તદન સાધારણ, સાદી, સેહેલી અને સસ્તી સાથે કુદરતી છે. દરદીને ખુલ્લી હવાનું સાધન કરી આપવું, તેને Open-air treatment માં રાખવું, તેની મનની હાલતને અનુસરવું, આરામ અને ઉંઘની વધુ સવલતા અને સગવડ કરી આપવી; આજુ-બાજુ શાંતી સાથે ધીરજ અને હીમતના વિચારો પાંથરવા; શક–બીક દુર કરવાં, એ અને એવી સાધારણ સમજણને અનુસરીને બીમારીનો ખ્યાલ લેવામાં આવે, તો ઘણે દરજ્જે બીમારીનું પ્રમાણ અને બીમારીની હાલત કમતી થાય, અને તબીયત જલદી સુધરે, કારણ બીમારીના અને તેને લગતી બીકોના વિચારો અને વાતોથી બીમારીનું રૂપ બેવડું વધી પડે છે.

દવા–દારૂના ખોટારાં વિષે યુરોપ અને અમેરીકાના મોટા–મોટા શોધક ડાકટરો વટીક હવે સમજતા થયા છે, કે વૈદક વિદ્યા કોઈ પણ રીતે ફતેહમંદ નથી. દવા–દારૂ એક ધારી લીધેલા અને મનાવી લીધેલા જો-હુકમ ઈલાજ તરીકે આગળ ધરે છે, પણ ખરી રીતે તે ફક્ત મનના તરંગનું અનુમાન અને પરિણામ છે.

આપણી તરફ તો આ વાતને વટીક હસી કાઢવામાં આવે છે, અને માનવાને આનાકાની કરે છે; તેઓ તો બસ એ જ માન્યતામાં જીવી રહ્યાં છે (ખસુસ કરીને સ્ત્રી-જાત) કે શરીર અને મગજને જેમ બને તેમ વધુ અને સરસ ખોરાક–ચીકીન–સુપ–ઈંડાં–પનીર–હૅમ–બેકન તથા ઔષધ અને દવાઓથી ભરપૂર કીધાથી-જ જીવી શકાય છે; ખાવા–પીવામાં-થી જ જીંદગી મળે છે; તેથી-જ તે સુધરે છે અને વધે છે; દુખ–દરદ તો તેઓ સમજે છે, કે કુદરતી સરજત છે, કે જે ઈશ્વિરે નીરમાણ કીધેલાં છે, યા કોઈ કુદરતી શેતાન કે દૈવથી

ઉતપન્ન કરવામાં આવે છે. આપણે આગળ જોઈ ગયા કે આ સઘળી માન્યતાઓ તદન ખોટી અને કુદરતને બદનામ કરનારી છે, અને તેથી તેના **ઈલાજ**–ઉપાય પણ ખોટે રસ્તે શોધવામાં આવે છે. જો દુખ–દરદ કુદરતી હોય, કુદરત તરફથી હોય તો તેનો ઈલાજ પણ કુદરતી અને કુદરત તરફથી-જ થવો જોઈએ છે. તેને બદલે બનાવટી દવા અને ઔષધોમાંજ માની, ડાકટર–વૈદોના ફાંટાને હવાલે થાય છે, કે જેઓ મોટે ભાગે, બલ્કે લગભગ સઘળા ઘરગતુ સારવારની બાબદમાં બે-પરવા અને બે-દરકાર હોય છે. તેઓ દુખના કારણને તેના મૂળને શોધશે નહી, પણ તે કોઈ કારણથી, 'અસર અને **પરિણામ** તરીકે' ઉભરી નીકળતાં દુખો કમતી કરવાના ઈલાજો (દવામાં) યોજશે. જો દવા–ઔષધને કોઈબી રીતે, કોઈબી જાતના ઈલાજ તરીકે ગણવા માગતા હોઓ, તો તે કદાચ આ 'પરિણામ' (દુખ) દુર કરવાના ઉપાય તરીકે હોય; પરંતુ આ પરીણામીક દુખનું કારણ તો **અણ-ઘટતી** રહેવા અને જીવવાની **'રીત-ભાત'** છે, અને તેને લઈને ઉભી થતી જીવન-શક્તિની ગેરહાજરીની હાલત છે; તો આ રહેવા–જીવવાની રીતભાત સુધારવાનું અને જીવન-શક્તિ વધારવાનું કામ દવા–દારૂ કે ઔષધ કરી શકે કે - એ એક સવાલ છે. અત્યાર સુધી આપણે તો એમજ જોઈ ગયા કે રહેવા–જીવવાની રીતભાત અને જીવન-શક્તિનો મૂળ આધાર તો **મન**-ની હાલત અને **પ્રાણ**-જ છે, ત્યારે **મન**-ની હાલત સુધારવા અને પ્રાણ-શક્તિ વધારવા શું દવા એક ઈલાજ તરીકે લેખી શકાય? કદી નહી. કેમ જે દવાને કાર્યમાં લેનાર, તેને ચલાવનાર ઉપયોગમાં લેનાર તો ખુદ **'પ્રાણ** અને **મન'** છે, તો દવા પોતાને ચલાવનાર મન શક્તિ-ને કેવી રીતે પેદા કરી શકે, સુધારી અને વધારી કેમ શકે? દવા તો - જેમ ખોરાક–તેમ એક સ્થૂલ પદાર્થ છે, અને પ્રાણ-શક્તિ વગર તે શરીરમાં રદ પડી, બીજી રીતના ઉપદ્રવ ઉતપન્ન કરે છે. ત્યારે આવી રીતનો એક કેહેવાતો ઈલાજ, જો બીજી રીતે બીજાં દુખો ઉતપન્ન કરે અને શરીરને દુખ દે, તો તે 'ઈલાજ' શેનો કહેવાય? ત્યારે તો એવા એક **ઈલાજ**થી ઉતપન્ન થતા ઉપદ્રવને માટે વળી બીજા

ઉપાયની જરૂર પડેછે, અને જો એવી રીતે એક ઇલાજ માટે બીજા ઉપાયની જરૂર પડે, તો તે ઇલાજ કહેવાઈ શકાય-જ નહી. તે છતાં આપણા લોકો દુખના કારણને કુદરતી ગણી, દવાના ડીંચારામાંથી જીંદગી મળે છે - એમજ માની-મનાવી, સમજી-સમજાવી, જરા જરામાં વૈદ અને ડાકટરોને ઘેર દોડી જાય છે, અને કેટલેક ઠેકાણે તો તેમ જવામાં ખાસ ઉકમાઈ માને છે; વધુ **મોઘી** અને **ઉંચી** દવા તેમાં વધુ ઉકમાઈ સમજી, તેમાંથી એારબી વધારે જીંદગી મેળવવાનું માની લે છે. બીજી તરફ કેટલાક ડાકટરો પણ ગંભીર ડાચાંઓ કરી, ખભાં ઉપર ખભાં ચઢાવી, દુખને મોટું અને ગંભીર રૂપ આપી દે-છે; આથી દરદીના આજુબાજુના માણસોના દીલમાં હીમત-ધીરજ અને શાંતી-ને બદલે, શક-બીક અને ફીકર ઉતપન્ન થાય છે, અને તેનું પરીણામ શું આવે છે તે મનની હાલત વિષે વીવેચન કરતાં જોઇ ગયા, કે દુખ કમતી થવાને બદલે વધે છે. ડાકટર-સાહેબો તો દવા આપી જાણે છે, કવચીત-જ મનની વૃત્તિ અને તેને લગતી વિદ્યા સમજતા હશે, યા સમજતા હોય તો ધંધાને ખાતર, પોતાનો ટેક જાળવી રાખવાને ખાતર, યા કોઇ વખત અ-જ્ઞાન ઘરાકોને રાજી રાખવાને ખાતર, ન હોય તેવું બતાવી, તેઓને ગભરાવી મારી, પોતાનું ડહાપણ અને મહત્વ જણાવે છે.

વળી આપણા લોકોમાં ખસુસ કરી સ્ત્રીઓમાં એક દરદી કે બીમાર માણસને **જોવા** જવાનો ખાસ **રીવાજ** ડેલો છે. જો કોઇ જોવા મુલાકાતે નથી આવતું તો ઘરના લોકો પોતાના દીલમાં માઠું લાવે છે. અને જે કોઈ જોવા જતું નથી તેઓને ખરાબ લાગી જાય છે. આથી સગાં-સ્નેહીઓ, આડોશી-પાડોશી અને ઓળખીતાંઓ, માદાં પડેલા માણસને અને ઘરના લાગતાં-વલગતાંઓને દુખમાં જાણે દીલાસો અને સધીઆરો આપવાની ખાસ એક **રીત** તરીકે મુલાકાતે આવે છે. આમાં સ્ત્રીઓ જે ભાગ ભજવે છે તે અપવાદ તરીકે ખાસ ધ્યાન પૂગાડવા જોગ છે. દુખીની સારવાર કરવાને બદલે, યા ઘરના માણસોને મદદ કરવાને બદલે યા તેઓને દેલાસો કે હીમત

આપવાને બદલે, દરદીની આજુબાજુ એકઠાં થઇ ઘણા ડાકટરોની ખાસ કમીટી બેસે તેમ વાદવિવાદ અને તકરારનું મથક (Centre) બનાવે છે, અને વળી વાદ વિવાદ પણ કેવો ? **જે** દરદથી તે બીમાર માણસ પીડાતું હોય છે, **તેવાજ** અને **તેને લગતા** બીજા બહારના દાખલાઓ રજુ કરી, ગંભીર અને દલગીર દેખાવોથી, તે દુખના ગંભીરપણા તથા જોખમના દાસ્તાનો ચલાવે છે. આથી થાય છે શું ? પેલા બીમારનું અને ઘરના માણસોનું **મન**, અનેક જાતની બીક-શક અને ફીકરની એક ભુલ-ભુલામણી બને છે. આટલેથી-જ વાત અટકતી નથી, પણ પેલાં જોવા આવનારાંઓ સઘળાં જાણે જુદી-જુદી રીતે, પોત-પોતે ડાકટરો હોય તેમ દરેક પોત-પોતાના ઇલાજો-ઉપાયો અને નુસ્ખાઓની ભલામણો ચલાવે છે, અને ઘરના માણસોનું મન વધુ ભ્રમિત કરે છે. જો કોઇક દાખલામાં ઘરના માણસો **મન**ને લગતી હાલત વિષે સમજી, તે પ્રમાણે જો કરી-પરહેજી પળાવી વરતશે, તો તેઓની કમ-બખ્તી. તેઓ ઉપર પણ હજાર જાતના ચુંઠણા પડશે, અને જાત-જાતની ટીકાના બાણો છુટશે. કોઇ કહેશે-"ખોરાક અને દવા વગર કાંઇ ચાલે કે ? ડાકટરને પેહેલાં બતાવો, અને નહી તો **આ** ડાકટરનો હાથ છોડી, ફલાણા **'મોટા'** ડાકટરને બોલાવો, જે **સારી** દવા અને ખોરાક કંઇ ફરમાવે. દુખ કાંઇ આપણા હાથમાં છે કે ? બધાંને-જ દુખ તો હોય તેથી કંઈ તેને નાખી મુકવું જોઇએ નહી વિગેરે-વિગેરે."-વળી કોઈ કહેશે કે-"અરે હમણા તો બધી **સરદીની હવા** છે, એટલે **ખરાબ;** તે દરદીને લાગી જશે; તેથી બારી-બારણાં બંધ કરી તેને બંધીઆર રાખવો **જોઇએ**"—

હવે આવો રીવાજ કેવી તરેહનો કહેવાય ? ખરેખર ઘણો-જ ઘાટકી; એક દીલાસો નહી પણ શ્રાપ સમાન છે, કે જ્યાં આખાં ઘરમાં મન-નું વાતાવરણ (Mental atmosphere) શાંતીના વિચારોથી, તન-દરોસ્તીના ખ્યાલોથી, હીમત-ધીરજ અને સબુરીના સખુન અને વાદ વિવાદથી, હવા-ઉજાસ અને રોશ્નીની ખુશ-બખ્તીથી, લો-

બાન અને ખુશ્બોના પમરાટથી પંથરઇ અને ભરપૂર થવું જોઇએ, તેને બદલે-શક-સંદેહ-બીક-દેહેશત અને ફીકર-ચીંતાના સીહા વિચારોથી, બીમારી અને સીક-નેસની વાતોથી, અંધારી હવા વગરની ઘેરાયલી હાલતમાં, દવા-દારૂ અને તેવાજ બીજા ચરકણવાળા વીસરા વાસથી ઘેરાયલી એક મચ્છી બજાર બને છે, આ હીણ-પસ્તી ભરેલો રીવાજ નાબુદ કરવાનું કામ ડાકટરોનું છે; તેઓ જો આ બાબદ ઉપર ધ્યાન લગાડી, કાળજી કરે તો જરૂર તેઓ ઘરના માણસોને હોકમ કરી શકે છે, અને આવે વખતે જેમ ડાકટરનું કોઇબી કહ્યું તે ઇશ્વરનું કહ્યું તરીકે ગણે છે, તો શું આજ માન્ય ન કરશે? પણ આ બધી માથાફોડ કરવી એ ડાકટર સાહેબોને મનથી હલકી હોય છે; તેઓની દીગ્રીને ન-છાજતી, અને તેઓના દરજ્જાથી ઉતરતી હોય છે. પરંતુ ખરી અગત્ય અને ખરી જરૂરીઆત દવા-દારૂ તથા ખોરાકની કાળજી કરતાં, ઘરગતુ સારવાર કેમ અને કેવી રીતે કરવી એ જાણવાની અને શીખવાની છે. સારવાર (Nursing) એટલે નહી કે સફેદ તોપી અને સફેદ સાહ્યો કે ઘાઘરો પેહેરી દવાના દોઝ કેમ કરવા તેને કેમ પારખવા અને દરદીને દવા કેમ આપવી, તથા તેને ખોરાક વિગેરે આગળ લઈ જઈ આપવું; પણ-તેની આજુ બાજુની જગા, સંજોગો અને હાલત કેમ અને કેવી રીતે રાખવાં અને જાળવવાં, એ વિષેની **સમજણ** અને **જ્ઞાન** દરેક સ્ત્રીને લેવાની તથા **શીખવા**ની ખાસ જરૂર છે. ખાલી જુઠાં તાહેલાં, નૉવેલો તથા પ્યારને લગતી નીતી-રીતીને ભંગ કરનારી ખ્યાલી વારતાઓ વાંચવાનો આજ-કાલ મોટો પણ ખોટો લખ અને ફૅશન થઇ પડી છે; આ ખરેખર તેઓને માટે એક કમ-નસીબી છે. ગાયનની ખુબીથી સ્ત્રીઓની આરોગ્યતા અને મન ખીલવવાના ઓઠાં હેઠળ હારમોન્યમ-પીઆના અને વાજીંત્રો પછવાડે જે કીમતી વખત અને પૈસાની બરબાદી થાય છે, તેના કરતાં અરધો વખત અને પૈસા જો જીંદગી જાળવવાને લગતું-આવું સાધારણ **જ્ઞાન** મેળવવા પાછળ ખરચવામાં આવે તો તબીયતના તેમજ દુન્યાદારીની તેઓની ફરજના બાબમાં સ્ત્રીઓ વધુ નમુનેદાર બની શકે.

વળી જ્યાં સુધી નિશાળોમાં આવું જ્ઞાન એક સાધારણ પણ **ફરજ્યાત** કેળવણીના ભાગ તરીકે, કેળવણીની એક **ખાસ** બાબત તરીકે દાખલ કરવામાં ન આવે, ત્યાં સુધી બન્ને જાતીઓમાં બીમારી અને બીમારીના ખ્યાલો **કમતી** થવા બહુ મુશ્કેલ છે. વૈદક-વિદ્યાના શોધકો દુખના ઇલાજો શોધી કાઢવા ગમે તો પૃથ્વીને પાતાલ ખોળી વળે, તો પણ ઇલાજો અને ઉપાયોનો પાર કે છેડો આવવાનો નથી; જેમ - નવી નવી શોધો થતી જાય છે, જેમ જેમ વધારે ને વધારે નવા નવા ઇલાજો, વધારે ને વધારે નવી નવી દવાઓ નીકળતી જાય છે, તેમ તેમ વધુ ને વધુ બીમારી પણ વધતી જાય છે, નવી-નવી જાતના દુખ-દરદો નીકળતાં જાય છે; એજ બતાવી આપે છે કે જે-ટલાં મૂળમાં દુખ-દરદો હોતાં નથી, તેટલાં બલ્કે તેથી વધુ રોગો આ જીંદગી વધારવાના બનાવટી - કહેવાતાં - સાધનથી ઉતપન્ન થાય છે.

આરથર લૉવેલ પણ પોતાની "Ars Vivendi" માં એમ કહે છે જે તનદરોસ્તી ફક્ત શરીરનેજ લગતી નથી, માત્ર શરીરને (ખાઈ-પી-ને) પંપાળવામાં સમાઈ જતી નથી - પણ મનને લગતી હાલત ઉપર વધુ આધાર રાખે છે, તેથી કેળવણીમાં સુખ-શાંતીને લગતો વિષય પણ દાખલ થવો **જોઇએ.**

"If we ask ourselves what is the real aim of education, we must come to the concluson that it is the training of the individual as *a whole.*

First of all, there must be inculcated in the young mind the principles of *Hygiene, Mental balance* and *Self-control* while the motto of "Health of *Mind* and Body" should be steadfastly kept in view, instead of the present idea of *cramming* a few meagre facts into an immature brain, and thereby frequently doing it an injury, the after effects of which may last a life- time."

પ્રકરણ ૫ મું.

પ્રાણ-શક્તિ ખુદ શું ચીજ છે ?

ક્યાંથી અને કેમ આવે છે.

આગલા પ્રકરણમાં જોઈ ગયા કે જીંદગીને **શરીરમાં** ચલાવનાર ચાલુ રાખનાર કાંઈ ખોરાક કે દવા વિગેરે સ્થૂલ વસ્તુ નથી, પરંતુ **શરીરને** તથા ખોરાક વિગેરેને ચલાવનાર ક્રિયામાન કરનાર તે ખુદ 'જીંદગી' છે, તે એક તદન તરાહેત જુદી અને **સ્વતંત્ર શક્તિ** (force) છે, જેને આપણે 'પ્રાણ' અને 'જીવન-શક્તિ' તરીકે ઓળખાવી ગયા. તે પ્રાણ કાંઈ ખોરાક કે દવા વિગેરેમાંથી મળી કે નીકળી આવતો નથી, તે તો મળે છે **મગજ**માંથી, અને આવે છે **ભેજા**માંથી. હવે આ પ્રાણ ભેજાંમાંથી આવે છે તે ઉપરથી એમ નથી ઠરતું કે **ભેજું** તેને **પેદા** કરે છે, યા ઉતપન્ન કરે છે. જો એમજ હોય, તો મગજ ઘણું કામ કરવાથી થાકે નહી અને તેથી માણસને **ઉંઘ** લેવાની પણ જરૂર પડે નહીં; પણ કામથી કે વપરાસથી મગજને થાક લાગે છે, એજ બતાવી આપે છે કે ભેજું પ્રાણ શક્તિ ધરાવતું નથી, એટલે પ્રાણ ખપી ગયો છે, તેથી તે વધુ કામ કરવાને અ-શક્ત છે, અને કામ કરવા **પાછું શક્તિવાન** થવાને પ્રાણ-શક્તિ **પાછી** મેળવવાની - તાજી અને સ-જીવન કરવાની જરૂર છે, અને આવી રીતે ભેજાંને તૃપ્ત કરવા **આશાએશ** કે **ઉંઘની** અગત પડે છે. **ઉંઘમાંજ** આ જીવન-શક્તિ **પાછી** આવે છે., અને તેથીંજ ઉંઘાઈ ઉઠયા પછી **પાછા** તાજા કામ કરવા ને લાયક—શક્તિવાન થઇએ છીએ. આ ઉપરથી પણ એવું **અનુમાન નથી** નીકળતું કે ભેજુ - **ઉંઘમાં** - પ્રાણ શક્તિ **પેદા** કરે છે. ના; જો એમજ હોય તો માણસ ખુબ ઉંઘાય અને ઘણીજ શક્તિ મેળવે; પણ તેમ તો થઈ શકતું નથી; ઘણી ઉંઘે ઘણી શક્તિ અને તાજગી વધતી લાગતી **નથી. જોઇતી** ઉંઘ કરતાં વધુ ઉંઘાવાથી માણસ - ઉલટું

સુસ્ત અને આળસુ બની જાય છે, તેથીજ ચોક્કસ વખત ઉંઘાયા પછી પાછું જાગૃત થવાની કુદરતી વળણ હોય છે. આ ઉપરથી આપણે એ અનુમાન ઉપર આવીશું કે જીંદગી યા પ્રાણ-શક્તિ કોઈ પણ રીતે **મગજ પેદા** કરતું નથી, પણ એક **જુદીજ** જીવતી શક્તિ **તરિકે**-પ્રાણ તત્વ તરીકે-(ઊંઘમાં) સીધી–પાધરી કોઈ **બહાર**ના મૂળ (Source)માંથી આવે છે. તે જેમ વપરાસથી વપરાય છે, ખપે છે અને તેથી તે ઘટે છે, તેમજ તે કોઈ **બહાર**ના મૂળમાંથી સીધી આવે છે, અને અનેક રીતે તેનો શરીરમાં ખપ થાય છે. શરીરના અને મગજનાં બંધારણમાં તેનો ઉપયોગ (use) થાય છે, તેમજ શરીરની અને મનની **અ-ઘટીત** ક્રિયાઓથી તે **અમસ્થિ** વપરાઇને ખપી જાય છે, *waste* જાય છે. ખર–ખોરાકના **અ-કુદરતી** નિયમને લીધે શરીરમાં જે બે-ચેની દુખ–દરદ અને પીડાઓ થાય છે તેથી તેનો **ફોકટનો** વપરાસ થઈ જાય છે, અને તેજ પ્રમાણે મનના આચાર–વિચારો–હવસો જુસ્સાઓ અને **બીનજરૂરી** ખ્યાલો-થી પણ તે (જીવન-શક્તિ) વીખેરાઇ જાય છે, (diffuse) થઇ જાય છે, અને તેથી તે **રદ** *waste* ગએલી કહેવાય છે. આ રીતની ક્રિયાઓથી જેમ એક બાજુથી તે-પ્રાણ ઘટે છે, કે બીજી તરફથી તેને મેળવવાની **પાછી જરૂર** પડે છે. આ જરૂરીઆત-**આશાએશ–ઉંઘ** અને **શ્વાસ**ની ક્રિયા પૂરી પાડે છે.

કોઈ પણ રીતે 'શરીર' પ્રાણ-**ને પેદા** કરી **શકે નહી**, કારણ આપણે જોઈ ગયા કે તેતો માત્ર અનુક્રમે ગોઠવેલો એક સાંચો છે, કે જેને નિયમીત ચાલુ ક્રિયામાં રાખનાર તો પ્રાણ છે; શરીરનું બંધારણ કરનાર 'પ્રાણ-શક્તિ' તો તેનો **કર્ત્તા** છે. તેનું **મૂળ–કારણ** છે, ગોયા તેને પેદા **કરનાર** છે, અને **શરીર** તો જાણે પ્રાણની **પેદાએશ** છે, તેનું **પરિણામ** છે, કારણ તે પ્રાણ-**થી** ચાલે છે- તો 'પ્રાણ' એકી વખતે શરીરને પેદા **કરનાર** શક્તિ **તરીકે**, અને તેજ વખતે વળી શરીર-**થી** પેદા **થનાર** ચીજ કેમ હોઈ શકે? યાને એકી વખતે તે શરીરનું **મૂળ–કારણ** હોય, અને શરીરથી ઉપજાવેલું **પ**-

રિણામ હોય, એમ કેમ બની શકે? **પ્રાણ જેનો કર્ત્તા અને કારણ** હોય, તેનો-જ તે **કર્મ** અને **પરિણામ** હોઈ શકેજ **નહી.**

વળી તેજ માફક ખોરાક-પાણી, કે દવા-દારૂ પણ - પ્રાણ**ને** **પેદા** કરી શકતાં નથી, **નથી** પ્રાણને **ધરાવી** શકતાં - એમ આપણે જોઈ ગયા. જો **એમ-જ** થઈ શકતું હોય, તો **એકતો** - મુવેલાં આદમીના શરીરમાં ખોરાક કે દવા નાખ્યાથી યા ભરયાથી તે જીંદગી **પેદા** કરી તેને **જીવતો** કરી શકે, પણ તેમ તો થઈ શકતું **નથી**, તેમ તો કાંઇ શરીર જીવન-શક્તિ મેળવી જીવતું થઇ શકતું **નથી**; કારણ કે પેલું મૂળ શરીરમાં કાર્ય-કરનાર, ખોરાકને પાચન-કરનાર શક્તિ **'પ્રાણ'** તો તેમાં ચાલતો નથી; અને **બીજું**- જો એમ-જ ખોરાક - દવા વિગેરે શક્તિ લાવી શકતાં હોય તો એક બીમાર માણસ **વધુ** ખાઇ **વધુ** શક્તિ મેળવી શકે, અને એકદમ જલદી તન-દરોસ્ત બની જાય, પણ ખરી વાત તો એ છે, કે **તે વખતે** તેને ઝાઝી યા મુદ્દલ **ભુખ** લાગતી-જ **નથી**, ખાધાની રૂચી **કુદરતી** રીતે જ થતી **નથી**, અને જો તેમ **છતાં** તે ખાય છે, તો આગળ જણાવી ગયા પ્રમાણે જરપટ થતું **નથી** અને પરીણામ વધુ નબળાઇમાં આવે છે: કારણ કે જરપટ કરનાર શક્તિ 'પ્રાણ' તો તે સીક હાલતમાં મગજમાંથી **કમતી** થઇ જાય છે, અને તેથી **મગજ** નબળું થઇ ગએલું હોય છે. આવી બીમાર આદમીની વાત તો બાજુ રહી પણ એક સાજા - તનદરોસ્ત અને જોરેમંદ આદમીનું શરીર પણ **વધુ** ખાવે વધુ બગડે છે:- દાખલા તરીકે - જો તે કોઈ કામથી યા કસરતથી-થાકી જાય છે અને તેથી તેની શક્તિ ખપી જાય છે તે વખતે જો તે પાછી મેળવવા ખોરાક ખાય છે, તો તેમાંથી તેને જરા-બી રાહત કે શક્તિ મળતી જણાતી **નથી**; તે વખતે તો જેમ **વધુ** ખાય છે તેમ તેની થાકમાં **વધારો** થાય છે. ખરી રીતે જોતાં તો આ ખાધાનો નિયમ પણ તેને લાગુ પડતો નથી, યાને કામથી-**થાકથી** તો અનેક દાખલાઓમાં, ઓરબી ભુખ અને ખાધાની રૂચી **મરી** જાય છે, અને **કુદરતી** રીતે-જ તે **આરામ** અને **આશાએશનો** તલબગાર થાય છે.

જ્યારે તે આરામ લે છે, ખસુસ કરી ઉંઘાય છે, તો ગમે એવા **થાકેલો** (prostrated) **પાછો** તાજો અને હોંસ્યાર બની ઉઠે છે; **ઉંઘમાં**-જ વાપરી નાખેલી **શક્તિ** 'પ્રાણ,' પાછી મેળવે છે - આ બતાવે છે કે ખોહેલી અને વાપરેલી **શક્તિ 'પ્રાણ'** પાછી મેળવવા (recoup) કરવા જેટલી તેને ખોરાકની જરૂર હોતી નથી, તે-ટલી તેને **આરામ** અને **ઉંઘ**-ની અગત્ય રહે છે.

જો **આવે** વખતે ખોરાકનીજ જરૂર હોત, અને જો **ખોરાક**-જ પ્રાણને **પેદા** કરી **શકતો** હોત, અને તેથીજ જો પ્રાણ-**શક્તિ** મેળવી **શકાતી** હોત, તો ઉંઘની જરૂર જરા-એ પડત નહી. **ખોરાક**—દવા **ચાલુ** ખાતો જાય, તેમાંથી પ્રાણ-શક્તિ **ચાલુ** મેળવતો જાય, અને થાક—આરામ કે ઉંઘ **વગર, ચાલુ** જાથુક કામ કરી શકે. જો ખો-રાક-જ પ્રાણ-**શક્તિ** પૂરી પાડતો હોય યા શરીરમાં **પેદા** કરી **શકતો** હોય, તો જેમ **વધુ** ખાય તેમ **વધુ** પ્રાણ મેળવે અને **વધુ શક્તિ**-વાન થાય; પણ તેમ તો કાંઇ થતું **નથી.** ઉલટું - જેમ **વધુ** ખાય છે તેમ હોજરી ઉપર પાચન—કરવાના કામનો **વધુ** બોજો અને દબાણ થવાથી, હોજરી **વધુ** થાકી જાય છે, યાને પાચન—**શક્તિ** 'પ્રાણ' મ-ગજમાંથી **વધુ** વપરાઇને ખરચાઈ જાય છે; આથી તો એરબી પ્રાણ-**શક્તિ**ની **વધુ જરૂર** પડે છે, અને જેટલી **શક્તિ** જેટલો પ્રાણ ખો-રાકમાંથી મેળવવા માંગે છે, તેના કરતાં **વધુ** ખોરાક પાછળ પાચન ક્રિયામાં ખપી જાય છે, એટલે **ખોરાકમાંથી શક્તિ મેળવવાની** વાત તો બાજુ ગઇ, પણ જેટલી મૂળમાં (stockમાં) હોય છે, તે-માંથી પણ વપરાઇને **કમતી થઈ** જાય છે. સારાંશ એજ - કે ખોરાક ખાધાથી **શક્તિ** વધવાને **બદલે**, જે હોય છે તેમાંથી પણ **ઘટે** છે. વળી ખોરાક તથા દવા વિગેરેમાંથી જીવ—જીંદગી અને જીવન-**શક્તિ** મળે છે અને વધે છે એમ માનનારા મત-વાદીઓને આપણે એક બીજો સવાલ કરીશું, કે જો ખાધા—પીધાથીજ જીંદગી અને પ્રાણ-**શ**-ક્તિ આવતી હોય તો તે કયારે આવે? ખાધા પછી **તુરત**, કે ખોરાક પાચન થઇ લોહીમાં મળી ગયા **પછી.** (Physiology) **પ્રાણી-ગુણ**-

વિધા પ્રમાણે તો ખોરાક સઘળો પાચન ક્રિયામાંથી પસાર થઇ જર-પટ થઇ, તેના તત્વો લોહીમાં મળી જાય, **ત્યાર પછી** તે શરીરને શક્તિ અને પોષણ આપે છે, ત્યારે અને ત્યાર **પછી-જ** જેને 'શક્તિ–શક્તિ' કહી રહ્યા છે, તે 'શક્તિ' વધેલી માલમ પડવી **જોઇએ**; પણ ખાધા–પીધાથી જે શક્તિ અને તાજગી મળતી લાગે છે અને કહેવાય છે, તેતો **તુરતજ**- ખાધા–પીધાની જણસ પેટમાં પડતાં **સાથેજ**, અને હજી તો તે **કાચી** હાલતમાં હોય છે પાચન ક્રિયામાં જવાની હોય છે તે **આગમજ**- લાગે છે; તો જો ખોરાક જીવન-શક્તિ **લાવતો** કે **પેદા** કરી શકતો હોય, ખોરાકથી-જ જો જીંદગી મળતી હોય, તો તે ખોરાક હજી તો પાચનની રસાયણિક ક્રિયામાં ફેરવાતો નથી, **તેટલાંજ** કેમ શક્તિ અને તાજગી લાગે છે? આ નિયમ તો (physiology) જીવન–શાસ્ત્રના કાનુનથી **ઉલટો** અને **ઉંધો** જાય છે, કે જ્યારે બે–ત્રણ કલાક–**પછી**, યાને ખોરાક પચી, જરપટ થઈ, લોહી સાથ મળી રહે **ત્યાર પછી** તે શક્તિ મ-ળવી અને લાગવી **જોઇએ**, પરંતુ તે બે–ત્રણ કલાકના અરસા–પછી જ્યારે આપણે શક્તિથી તાજા અને જોરેમંદ થવા **જોઇએ**, **ત્યારે** અને તેટલા વખતમાં **તો પાછા** ભુખ્યા અને ભુખ્યા થઇએ છીએ, અને ખોરાક ખાવાની **પાછી** તલબ-ગારી શરૂ થાય છે, અને પાછા બે-ત્રણ કલાક અગાઉ જેવા નબળા હતા, **તેવા** અને **તેવાજ** નબળા થઇએ છીએ.

આ ઉપરથી ત્યારે આપણને જરાબી માનવાનું કારણ મળતું **નથી**, કે ખોરાક કે દવા–દારૂ 'જીંદગી અને પ્રાણ-શક્તિ' બક્ષે છે; અને ખાધા–પછી **તુરતજ** જે શક્તિ અને તાજગી જેવું લાગે છે, તે તો માત્ર મગજના જ્ઞાન-તંતુઓમાં થતી ચળવળ છે, કે જે ખોરાકના હોજરી ઉપર પડવાથી, તંતુઓ મારફત ઉપર (મગજે) પુગે છે.

મગજ-જ તે જીંદગીની શક્તિ 'પ્રાણ' નું મુખ્ય સ્થળ અને મધ્ય-બિંદુ છે, અને **ઉંધ** એકજ મૂળ છે, કે જે મગજને પ્રાણથી **પાછુ** ભરી - તૃપ્ત (recharge) કરે છે; **ઉંધ** એક સાધન છે, કે

જેમાંથી મગજને તાજગી (Life) મળે છે. જે **શક્તિ**, જે જોર તેને મળે છે, તે **ઉંઘમાં**-જ મળે છે, **'પ્રાણ' તરીકે** મળે છે. **શરીર** કાંઈ **એવો** એક સાંચો નથી કે જે ચાલુ ખોરાકથી ચાલ્યા કરે – કે જેમ એક ઍનજીન ચાલુ કોલસો અને પાણી પૂરૂં પાડયાથી ચાલ્યા કરે છે. પણ કોઇબી વખતે કોઈ પણ સંજોગો–વચ્ચે, પછી વધુ ખાઓ કે ઓછૂ – છતાં નિયમ એ છે કે **શરીર** ધીમે ધીમે વપરાઈ પ્રાણ-**શક્તિ**માં ઘટે છે, અને તે **પાછી** મેળવવા, તેને **આરામ** અને **ઉંઘની** જ **ખાસ** જરૂર અને અગત રહે છે.

ખોરાક તો **શરીર**ની માત્ર **તે** ગરજ સારે છે, કે **જેવા** ગરજ 'જમીન' ઝાડને સારે છે. એટલે - જેમ ઝાડ કે બીજ જમીનમાંથી પોતાને લાયકના સ્થૂલ તત્વો ખેંચી પોતાનું માત્ર **શરીર**–બંધારણ કરે છે; **તેજ પ્રમાણે** માણસનું મગજ (તેમાં રહેલો પ્રાણ) ખોરાકમાંથી **જેટલાં જોઇએ તેટલાં-જ** ઘટતાં **સ્થુલ તત્વો** રસાયણીક ક્રિયાથી ખેંચી લઈ શરીરના **બંધારણમાં** વાપરે છે, તેના ઘસાતા ભાગોમાં **પૂરે** છે, અને તંતુઓ તથા પરમાણુઓની ભાંગ–ટુટ **સાંધે** છે.

એક રોપાને કે એક છોડવાને રેતી - યા કાંકરામાં વાવવામાં આવે તો તેમાં તે છોડવો થોડા વખતમાં કરમાઈ જશે અને મરી જશે. શા વાસ્તે? નહી કે પેલા છોડવામાં પ્રાણ ગેર-હાજર છે; પ્રાણ તો તેમાં હાજર અને મોજુદ છે-જ, પણ તે છોડવાના **બંધારણ** અને વધને માટે **જે પદાર્થ, જે** સ્થૂલ તત્વો જોઇએ, **તે** પેલી **રેતી** કે **કાંકરામાં નથી** હોતાં અને નથી મળતાં, તેથી છોડવામાં રહેલો પ્રાણ, છોડવાનું **બંધારણ** અને વૃદ્ધિ કરી શકતો નથી, અને તેથી-જ તે કરમાઈ અને મરી જાય છે. એજ પ્રમાણે - એજ માફક અને એજ રીતે માણસના બાબમાં જો પ્રાણ-ને પૂરતો સ્થૂલ પદાર્થ અને તત્વો (ખોરાક) મળતાં **નથી** તો હૃદય, હોજરી આંતરડાં, છાતી, કાળજું વિગેરે શરીરમાના હમેશાં વપરાતા અને ઘસાતા ભાગોને તે 'પ્રાણ' સમારી repair કરી અને સાંધી શકતો નથી,

તેથી તે ભાગોનું **બંધારણ** થઇ શકતું નથી, આથી તે ભાગો ઘસાઇ-પીસાઈ અને વપરાઈ જાય છે, અને '**પ્રાણ**' તેથી તેઓની ક્રિયા ચલાવી શકતો નથી; અને જો તેઓની ક્રિયા નથી ચાલતી, તેઓનું બંધારણ જો થઈ શકતું નથી, તો આસ્તે આસ્તે તેઓની સઘળી શક્તિ જતી રહી, મંદ થઈ જાય છે અને આખરે તેનું બંધારણ તુટી-મરણ પામે છે. ત્યાં પણ જે ધ્યાનમાં લેવાનું છે તે એજ કે પ્રાણ-ની ગેર-હાજરીને લીધે મરણ નીપજતું **નથી**; પ્રાણ - તો પૂરતો હોય છે, પણ જો સ્થૂલ પદાર્થ તેને મળી શકતો નથી તો તેથી તે શરીરનું **બંધારણ** કરી શકતો નથી. અને જો શરીરનું **બંધારણ** નથી થતું, તો પ્રાણ તેમાં **પ્રગટ** થઈ શકતો નથી. આ રીતે ભુખમરાથી જે મરણ નીપજે છે તે જ્યાં સુધી શરીર ખવાઈ તવાઈ ને હાડપીંજર થઈ તેનું **બંધારણ** ભાંગવા - છૂટું પડવા માંડે છે, ત્યાં સુધી **મગજ** કાંઈ પોતાનું વજન balance ખોતું નથી, પણ જ્યારે ભેજાંના **બંધારણ** પર અસર થઈ કે તેમાનો પ્રાણ પણ છૂટો પડવા માંડે છે. આ ઉપરની સઘળી હકીકતો ઉપરથી સાબેત થાય છે કે પ્રાણ યા-જીવન-શક્તિ તે એક તદન **સ્વતંત્ર** ચીજ છે, શરીર અને ખોરાક**થી** તદન **જુદી** - અલગ શક્તિ છે, અને તે પ્રાણ ભેજામાંથી મળી શકે છે. હવે ત્યારે આ

પ્રાણ મગજમાં આવ્યો ક્યાંથી ?

શું ભેજું **પેદા** કરે છે? મગજ તેને **ઉત્પન્ન** કરે છે? **ના.** આપણે જોઈ ગયા કે **ભેજું** કોઇપિણ રીતે તેને **પેદા** કરી શકતું **નથી.**, નહી જાગૃત હાલતમાં કે નહી ઉંઘની હાલતમાં કારણ કે ભેજું પણ એક શરીરનો ભાગ-જ છે, સ્થૂલ પદાર્થોની બનાવટ અને બંધારણજ છે, એટલે જેમ શરીર પેદા કરી શકે નહી, તેમ ભેજું પણ કરી **ન** શકે; ત્યારે પ્રાણ આવે છે ક્યાંથી ? એ વિષે આપણે આગળ ઈશારો કરી ગયા કે તે **બહારની કુદરતમાંથી** કોઈ ગેબી ન સમજાય એવી ભેદી અને ગુપ્ત રીતે, અને તેવાજ એક **ગુપ્ત** અને

ભેદી મૂળ - ઝરામાંથી, મૂળ - દરીયામાંથી તે આવે છે, યાને આપણે તેને ખેંચી - ચુશી લઇએ છીએ. હવે ત્યારે **આ** બહારની કુદરતનો તે ગેબી મૂળ–ઝરો શું છે? શું તે ઑક્ષીજન છે? જો કે આપણે તેને (ઑક્ષી-જનને) હમેશાં દમ–મારફતે લઇએ છીએ, તે **વગર** જરા-બી ચાલતું નથી, અને તેથી તે **પ્રાણ-વાયુ** તરીકે ઓળખાય છે, પણ તેથી તે ખુદ **પોતે** જીંદગી કે પ્રાણ હોઈ **ન** શકે. જો ઑક્ષીજન-જ 'પ્રાણ' હોય તો મુવેલાં માણસમાં તે ઑક્ષીજન ભર્યાથી જીવતો થવો **જોઇએ**, યા એક બીમાર માણસને તે ઉપર રાખ્યાથી, તેનો ગુજારો થઇ, જલદીથી સાજો–સજીવન થઇ જવો **જોઇએ**, યા દરેક માણસ ત્યારે તો આ ઑક્ષીજન-ની બનાવટની જણસો ખાધાથી પ્રાણ–જીંદગી મેળવી શકે. અને ત્યારે તો ઉંઘવાંની કે દમ લેવાની બીલકુલ જરૂર પડે નહી. પણ તેમ તો કાંઈ છે નહી, અને બની શકતું પણ **નથી**, ત્યારે ઑક્ષીજન ખુદ જીંદગી પ્રાણ છે, એમ કહેવાઇ શકાતું **નથી**. હા - તે એક હવાઈ પદાર્થ - હવાઈ તત્વ - હવાઈ શક્તિ (elemental force) છે; તે શરીરની ક્રિયા અને બંધારણમાં અગત્યનો ભાગ બજાવે છે ખરો, અને તેથી તેને જીંદગીને માટે ન–ચાલી શકે એવો જરૂરનો જીંદગીનો એક **ભાગ**–phase–તરીકે કદાચ ગણી શકાય, **કે જેમ** ખોરાક એક સ્થૂલ તત્વ તરીકે શરીરના બંધારણમાં કામ આવે છે; પણ તેથી તે ખુદ-પોતે અસલમાં 'પ્રાણ **નથી**, મૂળમાં તે 'જીવનશક્તિ' નથી; **નથી** તે **એકલી** રીતે કે બીજાં તત્વોના **જોડા-ણથી મિશ્રણથી** કોઇપણ પ્રમાણમાં 'પ્રાણ' બની શકતો.

વળી એમ પણ બનવા-જોગ **નથી** કે શરીરમાં હવાના રસાય-ણીક-સંયોગથી અને ક્રિયાથી પ્રાણ **ઉતપન્ન** થઇ શકે, યા બનાવી (manufacture) કરી શકાય. જો એમ-જ થઇ શકતું હોય તો તે ફકત શરીરની **અંદર** હોજરી–ફેફસાં–આંતરડાં વિગેરેની ક્રિયાઓથીજ બની શકે, પણ તે વિષે તો આપણે જોઇ ગયા કે "શરીરની સઘળી ક્રિયાઓ તો પ્રાણથી ચાલે છે, અને પ્રાણ તેને ચલાવનાર તરીકે તેનું **કારણ-રૂપ** છે," અને તેથી જેનું તે મૂળ - **કારણ** (cause) હોય,

તેનું-જ તે પોતે **પરિણામ** તરીકે હોઈ શકે જ નહિ? શરીર તો એક સાંચો છે, તે કાંઇ પોતાની ક્રિયા પોતેજ ચલાવતું નથી, પણ બીજા-**થી**, બીજાને **આધારે** ચાલે છે, તો પછી પોતે કોઈ બીજી ચીજ**ને** **પેદા** કેમ કરી શકે? આ ઉપરથી ત્યારે ખુલ્લું જણાય છે કે હવા કે ઑક્ષીજન કાંઇ **ખુદ** Life પ્રાણ નથી. અલબતાં, તે-**મારફતે**, તે-**માંથી** 'પ્રાણ' મળે છે તેથી તે પ્રાણ-**ને ધરાવે છે**, એમ કહેવાઇ શકાય. હવા કે ઑક્ષીજન-**માંથી** પ્રાણ મળે છે એમ કહી શકીએ: છતાં તે પણ એક અલ્લગ-**જુદી** ચીજ **તરીકે**, એક તદન સ્વતંત્ર **'પ્રાણ-તત્વ'** તરીકે **'પ્રાણ-શકિત'** તરીકે, **તેમાંથી** શોધી કાઢી શકાય, અને **નહી**-કે બીજાં કોઇ તત્વો, યા બીજી કોઇ શકિત પ્રા-ણમાં **ફેરવી** નાખી યા **બનાવી** શકાય. હવામાંથી બીજાં કોઈ બી તત્વ યા તત્વો 'પ્રાણ' - Life - ની ગરજ સારી **ન** શકે. પ્રાણ-શક્તિ હવા-**ની નથી** પણ હવા-**માં છે**, બલ્કે **તાજી** હવા-**માંથી** મળે છે. 'પ્રાણ' **તરીકે**-જ એક **જુદાંજ** તત્વ તરીકે એક **સ્વતંત્ર** 'જીવન-શક્તિ' તરીકે-જ હવા-**માં** છે. તેથી તે હવા-**ની નથી**. જે છે તે પ્રાણ-જ છે અને તેથી પ્રાણમાંથીજ, પ્રાણ **તરીકે** આવવી અને મળવી જોઇએ કે જેનો અખુટ ખજાનો દરીયો અને ઝરો કુદરતમાં **સઘળે વ્યાપી** રહેલો છે, અને જે રાતના **ઉંઘમાં હવા મારફતે દમ-બ-દમ** મળે છે.

વળી કેટલાકોનું એવું પણ માનવું છે, કે 'જીંદગી' કુલ જગતને **સૂર્ય**-માંથી મળે છે, અને સૂર્ય Life-પ્રાણ પૂરો પાડે છે. આ દલી-લ પણ ટકી શકતી નથી. જો સૂર્યને **હવાની** સરખામણીમાં મુકયે છીએ તો હવાની જરૂર અને અગત **વધારે** માલમ પડે છે, હવાની હાજત અને માગણી **વધુ** હોય છે; સૂર્ય હોય કે ન-હોય, અને રા-તના નથી પણ હોતો, તે છતાં ચાલે છે; પણ હવાતો હર-પળે હર-ઘડીએ આપણને જરૂર-જ જોઇએ છે; તે જો બે-ત્રણ મીનીટ કુદરત માંથી ખેંચી લેવામાં આવે, તો સઘળી પેદાયશ હસ્તીમાંથી નિ-સ્તી માં લય થાય અને મરી જાય. જ્યાં **સૂર્ય** ૭ મહીના સુધી નથી ઉગ-

તો, તો ત્યાં શું છ મહીનાની સામટી જીંદગી એકઠી (stock) કરી રાખવામાં આવે છે કે? ત્યાં સૂર્ય **વગર** - છ મહીના સૂધી ઉગતો નથી છતાં - ત્યાં માણસો જીવે છે અને જીંદગી ગુજારે છે. આ ઉપ-રથી 'સૂર્ય' જીંદગી તરીકે પ્રાણ તરીકે સાબેત થતો નથી.

અલબતાં! સૂર્ય, તેની ગરમી, તેની રોશની, તેના કિરણ એ સઘળું માણસને, ઝાડ-પાન, જમીન અને પૃથ્વીની કુલ સ્થૂલ પેદાયશ-ને તેની **વધ**ને તદ્દન અગત્યનું છે. બાકી પેદાયશ પર તે **અગત્યનો** ભાગ ભજવે છે. પણ આપણી જાણ પ્રમાણે તો જ્યાં સુધી પદાથ - તત્વોની રસાયણિક ક્રિયાઓ અને તેના ફેરફારો (chemical changes નો **સવાલ** સમાયલો છે ત્યાં સુધી-જ, તે આપણને કામ લાગે છે; તે જીંદગીના ફેરફારો કરે છે, તેનો કાયદો જાળવે છે, તેથી તેને જીંદગીના - પ્રાણ-ના એક **ભાગ** - phase - તરીકે લેખી શકાય, કે જેમ હવા વિષે જોઇ ગયા; પણ તેથી એમ **નથી** ઠડતું કે **તે** ખુદ પ્રાણ–Life છે; તેને પ્રાણ **તરીકે** કહેવાવો જોઇએ **નહી.** બે - શક, તે તાપ ગરમી અને રોશનીનું મુખ્ય સ્થળ (Storehouse) છે, મધ્ય-બિંદુ (Centre) છે, કે જે **પ્રાણના** જીંદગી**ના** એક **તત્વ તરીકે**, તેના એક **ભાગ** તરીકે, અને એક **શાખા-રૂપ** તરીકે ગણી શકાય; તે એક **બહુ-રૂપી** તત્વના જુદે જુદે વખતે, જુદી જુદી હાલતમાં પ્રગટ થતાં અનેક રૂપોમાંનું એક **રૂપ** છે, - phase of Life – છે. બીજા બોલોમાં કહીએ તો પ્રાણ એક મૂળ તત્વ છે, જાણે એક *compound* - composite તત્વ છે, કે જેમાંનું એક **પાસું** - phase તે સૂર્ય છે. ખાસ જબાનમાં technically તેને "*Day–Breath*" (દીવસનો શ્વાસ) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, કેમજે તે પૃથ્વી ઉપર જે અસરો દીવસમાં કરે છે, તે અસરો રાતના હોતી નથી.

પણ આ સઘળું છતાં એમ નથી ઠરતું કે **સૂર્ય** પ્રાણને ઉતપન્ન કરે છે, યા **પેદા** કરે છે. ના; એથી ઉલટું જો સૂર્યના કિરણો વધુ પ્રમાણમાં લેવામા આવે છે, તો તે **જીવ-લેણ** છે. એક મુવેલાં

આદમીને, યા કરમાયલાં પાંદડાંને સૂર્યના કિરણ સામે - તેના તાપ સામે મુકવામાં આવે છે, તો તે **જીવતું થતું નથી**; એરબી વધુ સુકવી-કરમાવી અને કોહવડાવી નાખે છે, તેમાં રસાયણ-ક્રિયા કરી, તેના મૂળ તત્વોને છુટાં પાડી વીખેરી નાંખે છે. તે જો કે **જીવતાં** પ્રાણીઓને અને **જીવતાં** ઝાડોને કાંઇક ચીજ આપે છે, તાજગી બક્ષે છે, પણ તે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પ્રાણ-**ના** એક **પાસા** phase **તરીકે-જ,** અને તેબી વળી નરમ પ્રમાણ (mild form)-માંજ, નહી તો ઉલટું નુકસાન પૂગાડે છે. એક માણસને (Sun-stroke) લૂ લાગે છે, તો તેની તબીયતને ખલલ પૂગે છે, તેના મગજના ચોકસ બંધારણને તેના પરમાણુઓને **તોડી** નાંખે છે; આ બતાવે છે કે સૂર્યના કિરણ યા તાપ જો **વધુ** લાગે છે, તો તે 'જીંદગી'-ને તોડનાર છે. ત્યારે આતો જીંદગીના કાયદા**થી ઉલટી** વાત થઇ., એટલે પ્રાણ જો **વધુ** પ્રમાણમાં મળે છે, તો જીંદગી-શક્તિને શરીરને અને કાંતીને **વધારે** છે, જ્યારે સૂર્યની શક્તિ જો **વધુ** પ્રમાણમાં મળે છે, તો તે 'જીંદગી' ને **તોડી** નાંખે છે, તેને **મારી** નાંખે છે.

આ ઉપરથી ખુલ્લે ખુલ્લું સાબેત થાય છે, કે ખુદ 'પ્રાણ' એ **એક** ચીજ છે, જ્યારે **સૂર્યનો પેટા-પ્રાણ** - એક **જુદીજ** ચીજ છે. સૂર્ય, તેની રોશની - ગરમી એ ખુદ 'જીંદગી' **નથી** કે જીંદગીનું મૂળ નથી. સૂર્યની જીંદગી એ પેહેલા **પ્રાણ** નો એક પેટા-**ભાગ** છે, એક પાસું છે, કે જે પણ પોતાનું પોષણ પોતાની જીંદગી તે પ્રાણ-**માંથી** મેળવે છે, કે જેને પેહેલાં સર્વ-વ્યાપક મૂળ-તત્વ તરીકે આપણે ઓળખાવી ગયા, અને જેને ખાસ રીતે **મહા-પ્રાણ** (Universal Life) કહેવામાં આવે છે.

હવે આ તદ્દન જુદી-જ અને સ્વતંત્ર ચીજ જે હવામાંથી ઉંઘમાં મળે છે, જે પ્રાણ છે, તે કેમ અને કેવી રીતે મળી શકે છે, તે ખુદ શું ચીજ છે, યાને તેને આપણે જોઇ શકતા નથી, તો તેને કેમ અને કેવી રીતે ઓળખી શકીએ, તે આપણે જોઇએ:—

આ જીંદગી-પ્રાણ-જીવનશક્તિ-હૈયાતી-જીવન-તત્વ-જે કહો તે

કાંઇજ નહી પણ આગળ ઇશારો કરી ગયા તે દરેક માણસને જાણીતી અને હર.હમેશ સંબંધમાં - સમાગમમાં આવતી દમની ક્રિયાનો **'દમ'** છે, **શ્વાસ** છે. આ એક ઇશ્વિરની-જ શક્તિ છે, કે જે જીવન-તત્વ તરીકે કુદરતમાં **સર્વ-વ્યાપક** કીધી છે, અને જેનાથી સારી સૃષ્ટિ રચના ચાલી રહી છે, જેનાથી સઘળી ક્રિયાઓ કાર્ય કરે છે, અને જેનો જાતી ગુણ અને ખાસ્યત – તે **શકિત** છે, **જ્ઞાન** અને **ભાન** છે, કે જે જ્યારે **પ્રગટ** થાય છે, જાહેર થાય છે, સ્થૂલ હાલતમાં **પ્રદરશીત** દેખાય છે, ત્યારે તેના પ્રકાર પ્રમાણે તેની શક્તિ અને **ગતીના** પ્રમાણમાં જુદા જુદા રંગ–રૂપ–આકાર–ભાર–વજન વિગેરે રજુ કરે છે, એમ આપણે આગળ જોઈ ગયા. આ **'શ્વાસ'** ત્યારે દમની ક્રિયાથી મળે છે. આ વિષેની સાબેતીઓ ધર્મોના મોતેબર સિદ્ધાંતોથી મળી આવે છે, કે જે વિષે આગળ ચાલતાં જોઇશું. પણ તે સિવાય દેખઇતી નજરે પણ અનેક રીતે માનવાનું કારણ મળે છે. વળી તે વિષે ખોરાક–દવા–દારૂ–શરીર–મગજ–અને મન વિગેરેની બાબતો દરેક રીતે સરખાવી - તપાસી સાબેત કરી ગયા છીએ, કે **જીંદગી** તે **"શ્વાસ**-*Breath*" છે, જેને *Spirit* - **આત્મા** કહેવામાં આવે છે, તે પણ એજ "*Breath* of Life - જીંદગીનો દમ" છે, યાને આત્માનું બીજું નામ બીજું રૂપ તે **શ્વાસ** છે, કે જે Spirit ના અસલ મૂળ root (spiro = to breathe) ઉપરથી નીકળે છે. જીંદગી અને પ્રાણ તે **દમ** યા **શ્વાસ** છે; તે દમ મારફતે મળે છે, શ્વાસની ક્રિયાથી મળે છે, **હવામાંથી** આવે છે.

તે **હવામાંથી** આવી દમ **મારફતે** શરીરમાં જાય છે, તે કેમ જાય છે, કયાં કયાં જાય છે, શું કાર્ય કરે છે, તેનો નિયમ શું છે, તે કેવી કેવી અસરો ઉપજાવે છે, એ વિષે આપણી પોતાની સમજણ પ્રમાણે સમજાવવા પેહેલાં સુધરેલી દુનીયાના કોઇ એ બાબતના ખાસ સત્તાધારી શોધક ડાકટરના બોલોમાં કહીએ અને તેનો સત્તા-નો આધાર લઇ સમજાવીએ, તો ઠીક પડશે, કારણ દેશી નામ અને ધર્મથી સુગ ધરાવનારને વિલાએતી નામ તેના ફતવા અને શોધો

વધુ સંતોષ આપે છે. તેથી એ વિષે થોડાંક વરસ અગાઉ સાયન્સને લગતી છેલ્લામાં છેલ્લી જે શોધ થઈ છે, તેનો પૂરાવો બલ્કે અખતરો એમ-નો-એમ સદાબરો હ્યાં જણાવેલો - ઉતારી લીધેલો દરોબસ્ત થઈ પડશે, કે જે ઉપરથી પછી ધર્મના એવી બાબતોને લગતાં અલંકારીક અને ન-સમજાય એવા લખાણો અને સિદ્ધાંતોને 'વેહેમ' તરીકે ગણી તુચ્છકારી કાઢનારા આપણા કેહેવાતા સુધરેલા દેશીઓની પૂરતી રીતે ખાતરી થશે.

કૅલીફોરનીયા મૅડીકલ કૉલેજના 'ફીઝીયોલોજી' ના પ્રૉફેસર ડૉકટર ઑલબર્ટ ઍટકીન્સનો અખતરો.

તે કહે છે જે "Life and Electrical action are identical" એટલે જીંદગી અને વિજળીક ક્રિયા એ સરખાં છે. "Life – an infinite vital energy – whose manifestations become *tangible* to the human senses through the medium of vibrations"

જીવન–તત્વ, જીવન–શક્તિ - એ એક અનન્ત મોટી શક્તિ છે, અને તે ઇંદ્રિઓ મારફતે ક્રિયા–હીલચાલ - અને ધ્રૂજણીઓથી જાહેર થાય છે, યાને જીંદગી - ક્રિયા અને ધ્રૂજણીઓ મારફતે ઇદ્રિઓમાં પ્રગટ થાય છે.

ડૉકટર એટકીનસ પોતાના અખટરા ઉપરથી આ પ્રમાણે કહે છે: "Another series of tests proved the existance of an *alternating current* of electricity in the air-chamber of the living lungs, outside the blood stream. This was done by Trecheotomy (cutting the wind-pipe) of a live sheep (first anaesthetized): two specially-prepared platinum electrodes were inserted through the opening – one into the cavity of each lung.

These electrodes were insulated nearly to the end and terminated in a small head of platinum, so as not to injure the delicate tissues of the lungs; the electrodes were connected to a Galvanometer – an apparatus for measuring electric currents – and at each *inspiration* and *expiration* of the animal, the indicating needle of the instrument would move first to the right and then to the left, registering alternately a positive and negative current. By summing up these experiments, it would seem then that the human organism is simply an electric Battery and that follows the same laws as those in which the elements of zinc and carbon enter. This great 'human battery' of the physical organism contains *many* electrical circuits both small and large – simple and complicated - many nerve conductors, many terminals, many relays and other most delicately arranged apparatus. This constitute the body and mankind, and the life-principle *itself* is *everywhere electrical* in *action.*

In the study of electrical phenomena as manifested in the living organism, the ***blood*** may be considered as the exciting fluid of the human battery, and the nerves - the connecting wires - forming circuits by means of blood with all the organs and tissues of physiological system.

A battery offers a good illustration of the manner in which electricity is carried in the molecules of a fluid; when the chemical change occurs between the organism and its organic environment, energy is *stored up* as a *charge* or under-pressure and when distributed - it is converted into current electricity, and as such it is capable of *doing work*, performing mechanical motion *etc.* In the human *blood* a *liquid* is found capable of being charged by electricity-the blood with its chemical held in solution - retains this *charge* as *potential* energy.

Having shown the manner in which the energy in the lungs is generated, and that a *portion* of which is stored up in the *blood* as *potential*, it can now be said that *another - portion* passes *directly* to the **brain** through the sensory nerves of the lungs. These *sensory* impulses are *tranformed* into *motor*-impulses in the cerebro-spinal axis and return to the lungs through nerves of the sympathetic system which discharges the negative currents already proven to exist in the lungs. This completes one of the principal circuits in the living organism, and is the one which starts and maintains the respiration. This then is the circu lation of the Life-forces; and from the first sensory cry of the infant to the last feeble gasp

of the old age – '*Life is from* ***one breath to another***."

"બીજા પ્રયોગો કરતાં માલમ પડ્યું કે (લોહીના ફરવાના - રસ્તાની બહાર) જીવતાં પ્રાણીના **ફેફસામાં** જે હવા ભરાય છે, તેમાં વિજળીના પ્રવાહ **વારા - ફરતીના** (બે-જાતના - positive અને negative) **હસ્તી** ધરાવે છે.

આ માટે એક ઘેટાને બે-ભાન કરી, તેની શ્વાસ–નળીમાં બહાર થી કાણુ પાડવામાં આવ્યું, અને તે કાણામાંથી દર-એક ફેફસાંમાં એક-એક (એટલે-બે) ખાસ બનાવટના વિજળીના પ્લાટીનમના તાર દાખલ કરવામાં આવ્યા. આ તારોના છેડાઓને છેડેથી ખુલ્લા રાખવામાં આવ્યા હતા, કે જેથી ફેફસાંના નાજુક ભાગોને કશી ઇજા થવા ન પામે. આ તારોના બીજા છેડાઓને ગૅલવૅનો-મીટર નામના વિજળી–માપવાના યંત્ર સાથે જોડી તપાસ ચલાવી - તો માલમ પડ્યું કે - તે યંત્રની માપ-દેખાડતી 'સૉય' દર-એક શ્વાસો-શ્વાસ જમણી અને ડાબી તરફ **વારા-ફરતી** ફરી - પેહેલાં (positive) આકર્ષક, અને પછી નિરાકર્ષક (negative) એમ **વારા-ફરતી-ના** (બે) **પ્રવાહો** નોંધતી હતી.

આ ઉપરથી સાબેત થાય છે કે માણસનું શરીર એક વિજળીક યંત્ર છે અને જે પ્રમાણે - જે રીતે એક વિજળીક-યંત્રમાં કોલસો અને જસત ક્રિયા કરે છે, **તેજ–પ્રમાણે** અને **તેજ–રીતે** માણસ–શરીરમાં પણ ક્રિયા ચાલે છે. આ મનુષ્ય–બૅટરી ઘણા નાના–મોટાં, સાદાં તેમજ ગુંચવણ ભરેલાં કુંડાળાંઓ (circuits) ધરાવે છે, જ્ઞાન-તંતુઓ તેના મધ્ય-બિંદુઓ અને તારો, તથા કેટલાંક ઘણીજ નાજુક-રીતે ગોઠવેલાં ચક્રો ધરાવે છે - તે સઘળાં મળીને માણસનું શરીર બને છે, અને જીવન-શક્તિ પોતે સઘળે (આખાં શરીરમાં) વિજળીક–રૂપે હાજર છે, યાને - જીવન-શક્તિ પોતે સર્વત્ર કાર્યમાં **વિજળી** છે.

વિજળી–બૅટરીમાં ઉત્તેજીક કરનાર '**પ્રવાહી**' હોય છે, તેમ

માણસની વિજળીક–બૅટરીમાં ઉત્તેજીક કરનાર - પ્રવાહી - તે–'**લો-હી**'–છે, અને તે લોહીમાંથી-જ સઘળી ઇંદ્રિયો–અવયવો અને જ્ઞાન–તંતુઓ તથા ચક્રો - તાર-રૂપે બને છે.

એક પ્રવાહી ચીજના રજકણોમાં વિજળી કેવી રીતે પેવસ થાય છે તે એક વિજળીક–બૅટરી સારી રીતે સમજાવી શકે છે - કે જ્યારે બહારની આવતી કોઈ ચીજના **સંબંધમાં–સમાગમ**માં તે પ્રવાહી આવે છે, ત્યારે તેમાં રસાયણીક ફેરફાર થઈ, શક્તિ (energy) **એકત્ર** થાય છે, અને જ્યારે તે શક્તિને વેંહેચી ના-ખવામાં આવે છે, ત્યારે તે ગતીમાન થઈ કોઈબી જાતની ક્રિયા–હીલચાલ કરી શકે છે, ભાર–વજન અને બોજો ઘસડી કે ઉપાડી શકવાનું જોર અને બળ **બતાવે છે**. **એજ–પ્રમાણે** અને એજ–રીતે શરીરનું લોહી પોતામાં વિજળી (પ્રાણ) દાખલ કરી, તેની શક્તિનો **સંગ્રહ** કરે છે, તથા ખોરાક–પાણી વિગેરે બહારથી આ-વતી ચીજોના **સમાગમ**માં આવી, તેમાંથી શક્તિ ખેંચી - પોતામાં **બીજ-રૂપે** સમાવે છે, અને જ્યારે આખાં શરીરમાં પોતા (લોહી) મારફતે જ તે શક્તિને વેંહેચતું જાય છે ત્યારે તે શક્તિ કોઈ-બી જાતની ક્રિયા–હીલચાલ કરવાનું કે વજન–ભાર અને બોજો ઉપાડ-વાનું ઘસડવા કે ખેંચવાનું બળ અને જોર **બતાવે** છે.)

આ **એકત્ર** થએલી શક્તિઓનો **બીજ-રૂપે સંગ્રહ** કરનાર મનુષ્ય શરીરમાં રહેલું પ્રવાહી - તે - **લોહી**-જ છે.

ફેફસાંમાં શક્તિ કેવી રીતે ઉત્પન્ન થાયછે અને તેનો **કેટલોક** ભાગ લોહીમાં કેવી રીતે **બીજ-રૂપે** રહેછે તે જાણ્યા પછી હવે બીજી સાબેતી એ મળી છે, કે તે શક્તિ (**શ્વાસ**)નો **બાકીનો ભાગ** સીધો **મગજે** જાય છે. એક જાતના તંતુઓ મારફત **ઉપર** જઈ - બીજી જાતના તંતુઓ મારફતે **પાછો નીચે** ઉતરે છે - કે જે મારફતે જ્ઞાન તથા ખબર આવ-જા કરે છે. જીંદગીનું આ એક મુખ્ય કુંડાળું થાય છે - કે જેમાં જીંદગીની શ્વાસ–ક્રિયા શરૂ થાય છે અને તેમાંજ ચાલુ રહે છે.

જીંદગીનું આવી રીતે ફરવું **થાય** છે - કે જે **જીંદગી** જનમથી તે મરણ સુધી **શ્વાસો-શ્વાસ** ચાલુ રહે છે અને કરે છે."

આ ઉપરથી નીચે મુજબ સાર મળે છેઃ—

(૧) જીંદગીનો ઝરો અખૂટ છે, તે ધ્વની–breath–શ્વાસ મારફતે પ્રગટ થાય છે, અને શ્વાસ મારફતે-જ ક્રિયામાં આવે છે.

(૨) ઑકસીજન ગેસ–પ્રાણવાયુ–ફેફસામાં વધુ પ્રમાણમાં લેવાથી ફેફસાંની વિજળીક ક્રિયા (જીવન-શક્તિ) વધે છે–યાને **લાંબા** (deep) **દમ** લેવાથી **વધુ** પ્રમાણમાં શક્તિ મળે છે.

(૩) લોહીની **સ્વચ્છતા,** ખોરાક વીગેરે બહારની ચીજોથી શરીરમાં **સીધી** આવતી નથી, પણ તે **સ્વચ્છતા** - લોહીની બહાર **ફેફસામાં** શ્વાસથી–પ્રાણ**થી** (થતી વીજળીક ક્રિયાથી) થાય છે.

આ ઉપરથી **લોહી** સુધારી **સ્વચ્છ** કરવાની જે **દવાઓ** દુનિયામાં ઉભરાઈ જાય છે, તે ખરેખર લોહીને **સ્વચ્છ** કરતી હશે કે કેમ - તે એક સવાલ છે. જો દવાથી-જ લોહીની સ્વચ્છતા આવી શક્તી હોય તો શ્વાસ-ક્રિયાની અગત્ય રહેતી નથી.

(૪) શ્વાસ જે વિજળીક ક્રિયા ફેફસાંમાં ઉત્પન્ન કરે છે તે બે–રીતે કરે છે–યાને તે **બે** જાતના વિજળીક પ્રવાહો પેદા કરે છે. જમણા ફેફસાંમાં આકર્ષક (positive), અને ડાબાં ફેફસાંમાં નિરાકર્ષક (negative) પ્રવાહ પેદા કરે છે.

આ બાબદ ઘણી અગત્યની છે, અને એ વિષે **ખાસ** આગળ જોઈશું.

(૫) આ પણ એક અગત્યની સાબેતી છે, કે શ્વાસનો થોડોક ભાગ–થોડોક પ્રવાહ–**સીધો** મગજે–**ભેજાંમાં** જાય છે (જો **નાક**-વાટે દમ લેવામાં આવે છે તો).

(૬) શરીરની રચના–કુદરતની રચનાની બરાબર–સરખી (similar)છે.

(૭) શ્વાસ અથવા દમ તેજ જીવ છે, તેજ જીંદગી–જીવન-શક્તિ છે, તેજ પ્રાણ છે, તેજ જીવની ક્રિયા છે, કે જે હવામાંથી શ્વાસોશ્વાસ મલે છે ચાલુ રહે છે અને દમ-બ-દમ ઉતરે છે. તેથી દ-

મની-ક્રિયા (કસરત) જીંદગી મેળવવામાં, તનદરોસ્તી જાળવવામાં અને વધારવામાં જે અગત્યનો ભાગ ભજવે છે તે-તે ક્રિયાની **ખાસ** સમજણ અને **જ્ઞાનની** અગત્યતા બતાવી આપે છે.

(૮) **વધુ** શક્તિ, **વધુ** જીંદગી મેળવવા, તનદરોસ્તી અને આરોગ્યતા વધારવા **લાંબા** (deep) દમની જરૂર રહે છે.

ખુદ આ "**દમ**" બોલ આપણે જોર-જોમ-જીવ-જીંદગી-શક્તિ-કૌવત દરશાવવા **હરહમેશ** વાપરીએ છીએ.

'તારો **દમ** કાઢી નાખ' (તારો જીવ કાઢી નાખ); 'તારામાં કાંઈ **દમ** નથી' (જોર નથી); '**દમ** બાંધીને માર્યો' (ખુબ-જોરમાં-ઘણો માર્યો). કસરતના સંબધમાં '**દમ** કાઢવો'-'**દમ** પીલવો' વપરાય છે-એટલે કસરત કરી **જોર** કાઢવું. ધમકી આપવામાં **જોર** દરશાવવા '**દમ** કરવો'-'**દમ**થીજ વાત કરવી'-'**દમ**માંજ રહેવું'-'સુકો **દમ**'-એમ વપરાય છે. 'આ વાતમાં કાંઈ **દમ** નથી'-એટલે જીવ વગરની-ન-જીવી છે. ત્યાં અગત્યતા-અર્થ-અક્કલ-કસ-spirit-દરશાવે છે. '**દમ** આખર થયો'-'**દમ** બંધ થયો,'-'દમ-પ્રાણ જતો રહ્યો,'-ત્યાં જીવ અથવા જીંદગી દરશાવે છે. 'છુટકારાનો **દમ** ખેંચ્યો'-એટલે જીવને છુટકારો મળ્યો. જ્યારે કોઈ વજન ઉપાડવાનું હોય છે, યા કાંઈ બહાદુરીનું કામ બજાવવાનું હોય છે ત્યારે **દમ** કુદરતી રીતેજ **ઉંડો** (deep) અને જોરમાં ખેંચવો પડે છે, તેજ બતાવે છે કે ધારેલું બહાદુરીનું કામ કરવામાં **દમ** વધુ શક્તિ બક્ષે છે. વળી 'જીવ-જીંદગી-આત્મા-ફ્રોહર-રૂહ'-વિગેરે દરશાવવા ઇંગ્રેજી ભાષાનો જે ખાસ બોલ છે 'spirit' (spiritus=breath) તે જે મૂળ root માંથી નીકળ્યો છે, તેનો અર્થ પણ '**દમ**' અથવા '**શ્વાસ**' જ થાય છે, અને આ ઉપરથી **ઘણી** જુદી જુદી બાબતોને તે લાગુ પડે છે, તથા **અનેક** જાતની સમજણ આપે છે. શરીરને લગતી દરેક શક્તિ અને ક્રિયા તે દરશાવે છે; મન અને મનને લગતી અનેક **અનેક** હાલતો-**લાગણી-અક્કલ-ચાલાકી-ઉલટ-યકીન-ગુણ-ખાસ્યત-પ્રેરણા-બુદ્ધિ**-*inspiration*-**બશારત**-*aspiration*-**ભક્તિ ભાવ**-તે

લગતા ઉંચ્ચા ખ્યાલોનો પણ અર્થ દરશાવે છે, એટલુંજ નહી પણ ખુદ **જીવ–આત્મા** અને **પરમાત્માને** પણ એજ બોલ *'spirit'* (દમ) લાગુ પડે છે. ડીક્ષનરીમાં એના અર્થો આ રીતે કરે છે:–

Spirit=energy, animation, vivacity, ardor, enthusiasm, courage, vigor, life-power, soul of the soul and mind–(spiritus=breath of life).

'Man of spirit'=જાહોજલાલ–ચાલાક માણસ. 'Lacking in Spirit'=આળસુ–મંદ. 'High–spirited'=જોશવાલો. 'Low–spirited=Spiritless'=દમવગરનો. 'Spirit of freedom'–'Spirit of the age'=જમાનાની વલણ – જનુન. 'Spirit of the people'=લોક લાગણી. 'Spirit of love' =હેત–પ્રેમની લાગણી. 'Oneness of spirit,=એક દીલી એક સંપી.

'Inspiration–Aspiration'= Breathing in of of the breath of spiritual powers.

'Spirituality' આત્મા·શક્તિ= Attainment of an unfoldment of *spirit*, which enables one to realize and grasp the inner - meaning of his existance– the secret of his being – light of the *spirit* in ourselves–and to attain to *self–knowledge*–એટલે- ઉંચા અંતર-ભાનનું **ખોલી** જવું - કે જેથી પોતાની જીંદગી–હૈયાતી શું છે કેમ છે – વિગેરેનું **સ્વભાવ** થાય – તેનું નામ 'આત્મા-શક્તિ.' (spirituality) છે.

આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે શ્વાસ તેજ જીવ છે, બલ્કે જીવનો પણ અરક (spirit) છે, જીવની સુક્ષ્મ શક્તિ છે, જીવની સ્થૂલથી તે સુક્ષ્મમાં સુક્ષ્મ હાલત અને રૂપ છે - જે આત્મા તથા પરમાત્મા (underlying substance) કહેવાય છે - જે સઘળી વસ્તુઓમાં ગુપ્ત અને સુક્ષ્મ રૂપે પોરવાઇને–ભરાઇને–આમેજ થઇને (permeating) રહેલો છે, શ્વાસ - તે જીવનો ગુણ છે, જીવનું

ભાન છે, જીવની રોશની અને આતશ છે, અથવા જ્ઞાન તથા ભાન એ તેની શક્તિ છે, શક્તિ એ તેનો ગુણ છે, ગુણ એ તેની જાતી ખાસ્યત છે, બલ્કે આ સઘળું શ્વાસ પોતેજ છે, તેનાંજ રૂપો છે, યાને સામટી રીતે આ સઘળું - જ્ઞાન–ભાન–શક્તિ–ગુણ બધું તેમાં **સમાઈ** જાય છે. જીવ ગોયા ખોખું છે, શ્વાસ તેનો આત્મા છે. જીવને ક્રિયામાં લાવનાર, જાહેરમાં લાવનાર 'શ્વાસ - દમ' છે; તે સઘળી જાહેરાતની બાતેની છે, તે આદમીમાં **બીજ–રૂપે** (potential) **રોપાયલો** છે અને તેનાથીજ ચાલુ અને સજીવન રહે છે. શ્વાસમાંથી-જ બધું નીકળે છે, તેમાંજ બધા ફેરફાર થાય છે અને તેમાંજ સઘળું પાછું મળી જાય છે. આખી સૃષ્ટિ - એ શ્વાસ –તત્વમાંથી નીકળી છે, તેનાથીજ બની છે. મનુષ્ય પણ એમાંથી-જ **પેદા** થયું છે અને એમાંજ જીવે છે. શ્વાસથીજ વિચાર–લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે, બલ્કે લાગણી, ઇચ્છા અને વિચાર એ ખુદ શ્વાસ જ છે, તેનાંજ જુદાં જુદાં રૂપો (phases) છે. તે મનને તથા શરીરને જોડનાર છે, યાને બન્નેનો સંબંધ એકમેક **સાથે** રાખનાર શ્વાસ છે. તેનાથી શરીરક્રિયા ચાલે છે, તેનાથી જ મનની ક્રિયાઓ ચાલે છે. ટુંકમાં સામટી રીતે 'શ્વાસ' પરમઆત્મા (All-pervading substance) છે. અને જો એમ જ છે, શ્વાસ અને શ્વાસ ક્રિયાથી-જ જો જીંદગી ટકી શકે છે, ચાલુ રહે છે તેનાથી જ શક્તિ વધવા પામે છે, તો તે ઉપર જરૂર **વધુ** ધ્યાન આપવાની જરૂર રહે છે; તેને લગતી **ખાસ સમજણ** અને **જ્ઞાન** મેળવવાની, તેને લગતા કાયદા અને નિયમ જાણવાની ખાસ અગત્ય રહે છે.

શ્વાસ અને દમ લીધા–વિના માણસની જીંદગી એક ઘડી ભાર ચાલી શકતી નથી. ખાધા પીધા વિના એક આખો દીવસ ચાલી શકે છે, તેથી કાંઈ મરી જવાતું નથી. એક દીવસ ઉંઘતા નથી તો ચાલી શકે છે (જો કે ઉંઘ અને શ્વાસ એ બેને ઘાડો સંબંધ છે, અને તેથી ઉંઘ વગર સેહેજ સાજ નબળાઈ થઈ રહે છે), પણ શ્વાસ લીધા વિના માણસ એક ઘડી **જીવી** પણ શકતું **નથી**. એક

એ મીનીટ નાક **તથા** મોઢું બંધ કરી રાખો **અને પછી જુવો** કે તમારો જીવ કેવો ગભરાય છે, કેવો મુંઝાય છે, મગજ કેવું ફરે છે, અને પેટમાં કેવો ઉછાળો મારે છે. પાણીમાં ડુબી જવાથી એક માણસ મરી જાય છે તેનું કારણ એ કે - તેનો દમ બંધ **થઈ** જાયછે. એટલે કે **શ્વાસ** જવાનો માર્ગ '**નાક**' અને તે સિવાય ગળાંની હવા જવાની નળી-ફેફસાં-વિગેરે **પાણીથી** ભરાઈ-બંધ (choke up) **થઈ** જાય છે, કે **જેથી હવા** કે જેમાં પ્રાણ **સમાયલો** છે તેને અંદર જવાનો રસ્તો મળી **શકતો નથી**; તેથી તે માણસમાં **બીજરૂપે** જે **શ્વાસ** (જીવ) રહેલો છે તેને **બહાર**ના પ્રાણનું પોષણ મળતું **નથી અને તેથી** તે બહાર નીકળી જાય છે (dispelled out). તેજ પ્રમાણે ઘણા ખોરાકથી પણ દમ ગુંગળાય છે, કે જે સઘળું બતાવી આપે છે જે ખોરાક-પાણી-યા કોઈ પણ જાતનો સ્થૂલ-ખાકી પદાર્થ કાંઈ જીંદગીનું કે પ્રાણનું મૂળ **નથી**; એથી ઉલટું, એમાંની કોઈ પણ એક વસ્તુ યા તત્વના **વધુ** પ્રમાણથી જીવને અને શ્વાસને હાની પૂગે છે, કે જે જીવન-શક્તિના નિયમથી ઉલટો કાયદો છે, કારણ પ્રાણ તો જેમ વધુ પ્રમાણમાં મળે તેમ જીંદગી અને શક્તિ **વધે** છે. પ્રાણ **અથવા** જીવન-શક્તિ **હવા** અને ફકત હવા**માંથી**-જ મળી આવે છે, અને **હવા** વળી તે એકજ સાધન છે, એકજ ચીજ છે, એકજ (compound) તત્વ છે, કે જે **દમ** માં લઈ શકાય છે, **હવા** એકજ રસ્તો છે, કે જેનાથી **દમ** લઈ શકાય છે, અને શ્વાસ શરીરમાં પ્રગટ **થઈ** સજીવન થાય છે; તે ફકત એકજ શ્વાસનું હવાઈ રૂપ છે કે જેમાંથી 'જીવન' મળે છે, અને તે એકજ સાધન-મૂળ છે કે જેનાથી દમ ગુંગળાતો **નથી**, અને પાણી માફક શ્વાસ લેવાના દરવાજા બંધ (choke up) કરી - પૂરી નાખતું નથી, બલ્કે એનું **વધુ** પ્રમાણ શરીર તથા મનને વધુ તાજગી બક્ષે છે, વધુ પ્રાણ **અને** જીવન-શક્તિ અરપે છે; બીજા બોલોમાં કહીએ તો **હવા** એકજ (સ્થૂલ) રૂપ છે કે જે **મારફતે** 'દમ' અને 'પ્રાણ' માણસના **શરીરમાં** પ્રગટ થઈ શકે છે; તે એકજ હાલત છે કે જેનાથી માણસમાં (બીજરૂપે) રહેલો શ્વાસ-જીવ પોષણ મેળવી વૃદ્ધિને પામે છે.

એક પક્ષીને એક બંધ હવાના (air-tight) વાસણમાં બંધ કરી, તેમાંથી હવા ખેંચી લઈ પછી જુવેા કે તે પક્ષી તુરત બેભાન થઇ જમીન ઉપર પડશે. આનુ કારણ એજ કે હવાની ગેર-હાજરીને લીધે તે પક્ષી **જીવન-તત્વ** મેળવી શક્યું **નહી,** તેથી તેમાં રહેલેા શ્વાસ (જીવ) પેાષણ વગર ગુંગળાઈ **બહાર** નીકળી ગયેા. આવી **હવા વગરની** હાલતમાં માણસનેા પણ એવેાજ ફેજ આવે છે. તેથી આ હવાઈ હાલત - હવાઈ સાધન કે જેથી દમ શરીરમાં દાખલ થઇ પ્રગટ થાય છે—તે હાલતમાં જો ખલલ પડે છે અને હરકત થાય છે, યા શરીરના દમ લેવાના ભાગેામાં જો ખામી પડે છે અથવા અ-ટકાવ થાય છે, તેા **હવા અંદર દાખલ** થઈ શકતી **નથી,** અ-ટકી જાય છે અને તેથી શ્વાસ પણ અટકી - બંધ થઈ જાય છે.

આ સઘળી હકીકતેા અને સાબેતીઓ ઉપરથી પરિપૂર્ણ સિદ્ધ થાય છે જે **હવા**-જ પ્રાણનું મૂળ છે; હવા**માંથીજ** જીંદગી-નેા પત્તો લાગે છે; ખેારાક—પાણી**માંથી** આ જીવન-શક્તિનેા પત્તો લાગતેા **નથી;** સૂર્ય—તાપ—ગરમી કે વિજળીમાંથી તેનેા પત્તો લાગતેા નથી; પણ ફક્ત **હવા** અને હવા**માંથીજ** તે મળી શકે છે. પણ વળી ત્યાં પાછી યાદ રાખવાની જરૂર છે કે હવા ખુદ કાંઇ "પ્રાણ કે જીવન - શ-ક્તિ, નથી:" યા નથી હવામાંનું ઑક્ષીજન (પ્રાણ વાયુ); પ્રાણ-તત્વ તદ્દન એક જુદીજ—**સ્વતંત્ર ચીજ તરીકે**—હવા-**માં**, યા ઑક્ષીજન (પ્રાણ વાયુ) **માં** મળી આવે છે, અને તે દમ **મારફતે** શ્વાસેાશ્વાસ ક્રિયા**થી**-જ મળી શકે છે.

આ ઉપરથી ખુલ્લું જણાશે કે **દમ તેજ પ્રાણ** છે, અને **પ્રાણ—શ્વાસ કે દમ તેજ જીંદગી—જીવનશકિત** છે. શ્વાસ ક્રિયા તે એક-લીજ એક ક્રિયા છે, એકલુંજ એક સાધન (*medium*) છે કે જે **મારફતે** પ્રાણ—જીંદગી મેળવી અને **ખેંચી** શકાય છે, જીવન-તત્વ એ-કઠું એકાગ્ર કરી શકાય છે, અને જે શરીરમાં તાજગી તનદરેાસ્તી અને આરેાગ્યતા અરપે છે; અને જેમ વધુ ઉંડા (*deep*) અને **લાંબા** શ્વાસ લઇએ, તેમ વધુ પ્રમાણમાં દમ અને શક્તિ આપણા **ફેફસામાં** અને

પછી શરીરમાં ભરાય છે; આ વાત ડા. ઍટકીનસના અખતરાએ સાબેત કરી આપી છે. **શરીરને** દ્રઢ **અને** મજબૂત રાખવા **વધારે હવાની જરૂર** છે, **અને વધુ હવા** મેળવી—એકઠી કરવા આપણા **દમ વધુ લાંબા** અને ઉંડા (*deep*) લેવાની **ખાસ જરૂર** છે, કે જેથી આપણા ફેફસાંમાં પૂરેપૂરી હવા ભરાઇ વિજળીક ક્રિયા **વધુ** જોશમાં ચાલેછે, યાને પ્રાણ વધુ જથ્થામાં ફેફસાંમાં ભરાયછે. હવે આ પ્રાણ અથવા ડા. એટકીનસના બોલોમાં કહીયે તો જે વિજળીક ક્રિયાથી ઉત્પન્ન **થતો** પ્રવાહ ફેફસાંમાં ભરાય છે - charge - થાય છે, તે માણસની **શક્તિ** મુજબ ત્યાંજ **વળગી** રહે છે, ફેફસાંના દરેક અણુ—પરમાણુ તેને **ચુશી** લઈ, પોતા**માં આમેજ** કરી, પોતાના બંધારણમાં પૂરે છે, પોતાની ખાસ્યતમાં ફેરવી નાખે છે, યાને તેનાથી પોતાનું બંધારણ વધારે છે, વળી થોડોક જથ્થો **લોહી** પોતામાં ખેંચી—ચુશી-સમાવી દઈ, **બીજ—રૂપે** (*as potential*) પોતામાં રાખી મૂકે છે, અને જેમ જેમ શરીરમાં ફરતું જાય છે, તેમ તે દરેક ઠેકાણે પોષણ અને શક્તિ આપતું જાય છે, કે જે શરીર વળી આ પોષણ અને શક્તિ મેળવી, પોતાનું કામ અને કાર્ય કરવાને **વધુ** શક્તિવાન થાય છે. હવે ઉપર જોઇ ગયા તેમ જો **હવા-માંજ** પ્રાણનો પત્તો લાગી શકે છે, અને બીજા કશામાંથીજે નહી, તો એ **હવા** વિષે પણ કેટલીક સમજણ જાણવી જરૂરની થઈ પડશે, કારણ નહી-તો - પીળું એટલું સોનું - એમ સમજી જો છેતરાય છે, તો ફાયદાને બદલે નુકસાન થઈ જાય છે, અને વચમાં 'હવા' બદનામ થાય છે.

હવામાં અને કુદરતમાં પ્રાણ યાને જીવન-તત્વ હમેશાં **ક્રિયાવાળું હાલતું—ચાલતું** હોય છે, **ગતિવાળું** હોય છે. ખુદ હવાને પણ પોષણ આપનાર, તેને ગતિમાં મુકનાર, **ગતિ**માં ચાલુ રાખનાર, 'પ્રાણજ' છે, કારણ 'પ્રાણ' **તેજ ગતિ** અને **ક્રિયા** છે, ગતિ અને ક્રિયાવાળો છે; તેથી **જે** હવા પ્રાણ ધરાવે છે **તે** ફકત **ગતિવાળી**-જ હવા હોવી જોઇએ. યાને પ્રાણ જો મેળવવો હોય તો તે **સ્થિર—ઘેરાયલી—સ્થંભ** હવા **નહી**, પણ જોશવાળી **ગતિવાળી**—હાલતી—ચા-

લતી–ફુંફાડા મારતી–**ક્રિયામાન**–હવા કે જેને સાધારણ રીતે **તાજી** –**ચોખ્ખી**–હવા કહેવામાં આવે છે, તેમાંથીજ મેળવવો. તાજી હવા એટલાજ કારણથી અને આજ સબબથી કહેવાય છે કે પ્રાણ પોતાની **ગતિથી** દરેક પળે **ક્રિયામાન** થઇ, હવામાં **આંચકો** આપી, તેમાં **ફેરફાર** કરી, તેના **જુના–રદ્દી** તત્વોને વીખેરી–**બદલી** નાખી, તેને નવી જીંદગી આપે છે, અને તેનું બંધારણ **નવાં તાજા** તત્વોથી બનાવે છે. આ **નવાં** અને **ચોખ્ખાં** તત્વોને લીધે, તેમાં **થતી** પ્રાણની ચાલુ **ગતિ** અને **ક્રિયાને લીધે** હવા '**ચોખ્ખી અને તાજી**' કહેવાય છે. પ્રાણ જો કે સર્વ-વ્યાપક છે, તો પણ તે શરીરમાં જેમ લોહી મારફતે ફર્યા અને દોડયા કરે છે અને તેમાં રસાયણ ક્રિયાના **ફેરફાર** કર્યા કરે છે; તેમ કુદરતમાં અને હવામાં પણ **તેવાજ** રીતે ફર-હર કરે છે, અને તેમાં રસાયણિક–ક્રિયાના ફેરફાર કર્યા કરે છે; આ રસાયણીક ફેરફાર થાય છે **તેથીજ** હવા તાજી અને **તાજી** રહે છે; તેથી હમેશાં **જોશ**વાળી (Breeze–draft) હવામાંજ જીંદગી–હૈયાતી હોય છે. એકાદ **બંધ્યાર** ઓરડામાં **ઘેરાયેલી–સ્થંભ–સ્થિર** –હવામાં જીવન–તત્વ હોતું **નથી**, અને જે સેહેજ-સાજ હોય છે તે બી તેને **ગતિ ન** મળવાથી પોતાની શક્તિ, પોતાનો ગુણ ખોઈ દે છે. આવી **ઘેરાયલી** હવામાં **ફેરફાર** થતો **નથી**, આથી હવા એક જ–સ્થિર હાલતમાં સબડી ઝેરી બને છે–મરી જાય છે; તેથી–રાતના સુતી વખતે જો **બંધ્યાર** ઘરમાં-યા ઓરડામાં સુતા હોઇએ, તો સવારે જેવા જોઇએ તેવા **તાજા** (refreshed) ઉઠતા **નથી**; જરા બી પ્રાણ કે શક્તિ મળતી નથી, બલ્કે કદાચ શરીરમાં **ઝેર** ભરી ઉઠીએ છીએ, અને તેથી તેવાજ ઉદાસી–નાસીપાસી ભરેલા–આળસુ વિચારો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી હવાની ખુબી ધ્યાનમાં લઇને તદન **ખુલ્લી** જગા કે જ્યાં **ઘણી** હવા **આવ–જા** કરતી હોય, ત્યાં બારી –બારણાં **ખુલ્લાં મુકી** સુવું જોઇએ; કારણ જેટલી હવા (હવામાંનો પ્રાણ) ઉંઘમાં એકઠી કીધી હોય છે, તેટલી હદ સુધી સજીવનની ક્રિયા (*recharging* process) થઈ, શક્તિ મળે છે. પ્રાણ એ

જીવન–તત્વ છે, જીંદગી - જીવન શક્તિ છે અને તે આપણે દમ-માં લઈ જીવીએ છીએ. પ્રાણ ગતિવાળી–તાજી–ખુલ્લી–હવામાં છે; ગતિવાળી–તાજી હવા પ્રાણમાં છે. બંધીઆર–સ્થિર હવા તે ગતિ વગરની હવા છે અને ગતિ-વગરના હવા તે મરેલી હવા છે, જીંદગી–પ્રાણ વગરની છે. આ ઉપરથા હવાની ધાસ્તી રાખનાર, હવાની બીક રાખનાર, જેઓ સુવાના ઓરડા–બારી–બારણાં બંધ કરી સૂવે છે, તેઓને ખ્યાલ કરવો જોઇએ કે તેઓ ને રાતના દમ લીધા વગર તો ચાલતું નથી; પણ તેઓ દમમાં શું લે છે? બંધ હવા, એટલે પ્રાણ વગરની, જીવન-શક્તિ વગરની–મરેલા હવા શરીરમાં ભરે છે. જ્યાં ગતિ (*Motion*) હોય છે, ત્યાં જ પ્રાણ પ્રગટે છે, ત્યાંજ પ્રાણ ફરે છે. માણસના શરીરમાં બીજ-રૂપે રહેલા પ્રાણ–શ્વાસને જો ગતિ મળતી નથી, તો માણસ ગુંગળાઈ મરી જાય છે; તેજ પ્રમાણે બંધીઆર હવામાં જે પ્રાણ રહે છે તેને જો ખુલ્લી ગતિ (motion) મળતી નથી તો હવા પણ મરેલી કહેવાય છે અને તેથી તે ઝેરી બની જાય છે. વળી એવી બંધીઆર હાલતમાં સેહેજ-સાજ પ્રાણ જે આગળનો રહી જાય છે, તે આદ-મીના દમમાં જઈ તુરત ખપી જાય છે, અને પછી તો ઓરબી દમની બહાર–કાઢેલી ઝેરી હવા (Carbonic Acid Gas) હર-દમ બહાર નીકળ્યા કરતી હોવાથી પેલી ઘેરાયલી હવામાં તેનું તત્વ વધી પડે છે અને આખરે તેજ (ઝેરી હવા) દમમાં પાછી જવાનો દરેક સંભવ હોય છે, જેથી શરીરને ઝેર અને ઝેરી હવા સિવાય બીજું કાંઈજ મળતું નથી. વળી બળતી બતીથી પણ ઝેરી તત્વ તે હવામાં વધી જાય છે. આ બાબમાં દરેક માણસ, પછી તે ગમે તેવો સાધારણમાં સાધારણ સમજ શક્તિનો હોય, તેને પણ આવો અનુ-ભવ થોડે યા ઘણે દરજ્જે હોય છે, તે સાથે તેને વિષે થોડી ઘણી સમજણ પણ હોય છે કે લાંબો વખત એક ઓરડો બંધ પડી રહેવા પછી જ્યારે તેને ઉઘાડવામાં આવે છે ત્યારે તેમાંની ઘેરાયલી હવા-

માંથી વાસ નીકળે છે, અને તેથી તેમાં એકદમ દાખલ થવું તબ્ય-તને નુકસાન કરતા છે; કારણુ બહારની ફરતી હવાથી તે બંધ્યાર હવા જુદી અને છુટી પડેલી હોય છે, અને તેને **ગતિ** ન મળી શકવાથી તેમાં **ફેરફાર થતો નથી,** તે વપરાસમાં લેવાતી નથી, તેથી તેના તત્વો સડી-કોહી (decompose થઈ) ઝેરી બની જાય છે. હવા તો અનેક તત્વોનું એક (compound) બંધારણ છે, એક વાતાવરણ છે, બાકી તત્વોની સૂક્ષ્મ મૂળ હાલત છે, પણ તેમાં ફેરફાર કરનાર, તેઓના સંબંધમાં પ્રમાણની અદલા-બદલી કરી, અનેક નવા પ્રકારોમાં બદલનાર તો તે જીવન-તત્વ 'પ્રાણ'-જ છે.

આગલાં પ્રકરણોમાં જોઈ ગયા કે સઘળાં તત્વો એક-મેક તરફ ભાવ-અભાવની **લાગણી** રાખે છે, અથવા એક-મેકને ખેંચવાનો (attraction) અને મારી હઠાવવાનો (repulsion) નો **ગુણ** ધરાવે છે. યાને તેઓમાં રસાયણ-સંયોગ-શક્તિ (chemical affinity) નો કાયદો કાર્ય કરે છે, કે જે ગુણ અને શક્તિને જીવ અથવા **જીવની ક્રિયા** તરીકે ઓળખાવી ગયા; અને તે જીવ તેમાં **બીજરૂપે** રહેલો શ્વાસ (આત્મા) છે; કે જેમ મનુષ્યમાં પણ આ-ત્મારૂપે શ્વાસ રહેલો છે; અને જો કે તે શ્વાસ માણસમાં (આત્મારૂપે) રહેલો હોય છે તે છતાં તેને જારી રાખવા કાયમ રાખવા, **ચાલુ જીવતો** રાખવા, બહારના પોષણ (પ્રાણ) ની જરૂર રહે છે કે જે પ્રાણ-પોષણ તે શ્વાસની ક્રિયાથી મેળવે છે; તેજ માફક-**તેજ** પ્ર-માણે અને તેજ રીતે હવાના તત્વો પોતાનો (જીવ) શ્વાસ ધરાવવા છતાં, તેઓને ગતિ (motion) **આપનાર,** તેમાં ફેરફાર કરનાર, તેને પોષણ આપી ચાલુ જીવતી-વેહેતી હાલતમાં રાખનાર તે **પ્રાણ**-જ છે, કે જે માણસને પણ પોષણ આપે છે. આ પોષણ આ જીંદગી-**પ્રાણ**-તે તેને અપાતી, તેને મળતી **'ગતિ'** છે, કે જે **ગતિને લીધે** તે એકજ હાલતમાં, પોતાની મૂળ હાલતમાં, પોતાના અસલ સ્વરૂપમાંજ સબડી-પડી **ન** રહેતાં, બીજાં તત્વો સાથ સં-બંધમાં આવી, તેઓ સાથ જોડાઈ, એક ત્રીજાંજ રૂપ અને તત્વમાં

ફેરવાઈ જઈ, પોતાનો રસ્તો (progress) આગળ કાપે છે, અને પોતાની વૃદ્ધિ **કરે** છે યાને (evolve) **થાય** છે. આ **ગતિ** (motion) **અથવા** **ક્રિયા** તેજ ચાલુ **જીંદગી** છે અને **ગતિથીજ** **વૃદ્ધિ** થાય છે એમ પણ આપણે સાબેત કરી ગયા છીએ, તેથી હવા (draft-breeze) જરૂર જેમ **ગતિવાળી-વેહે-તી-ફરતી**-હરતી-હોય તેમ **વધુ** પ્રાણવાળી તથા વધુ **જીંદગી વાળી** સમજવી. **ગતિ**વાળી હવા શેહેરની-ગામની ગંદકીને **ઘસડી** લઇ જાય છે, યા નાશ કરી નાખે છે, યા મારી નાખે છે, ગમે તેમ કહો,-પણ ગમે એવો ખરાબ વાસ કે ગંદકી હોય છે, તે હવાથી draft **થી-ગતિવાળી હવાથી-વીખેરાઈ નાબુદ** થાય છે; અને તેવી ગતિવાળી હવામાં એવી ગંદકી કે વાસ હોતી નથી, બલ્કે આવે છે તો ઝટ ઉંચે **ઘસડાઈ** જાય છે. **ગંદકી-વાસ** એ સઘળું **બંધ્યાર** અને **સ્થિર** હવાવાળી જગ્યાએ-જ હોય છે, યા એમ કહીએ તો બી ચાલે કે જ્યાં હવા નથી હોતી ત્યાંજ એવી ફર્યાદ સમજાય છે.

હવાને છોડી**ને** પાણીનો દાખલો લઇએ તો ત્યાં પણ એજ નિ-યમ જોઇશું. **હવાથીજ** પાણી Motion માં આવે છે અને **ગતિ માન** થાય છે, હવાથીજ મોજાઓ જોરથી આવે છે, હવાથીજ તેમાં હાલવા-ચાલવાનો **ફેરફાર** થાય છે, અને હવાથીજ પાણી **વેહેતું** થાય છે (જો કે ખરી રીતે તો હવામાં રહેલો પ્રાણ તેમ કરે છે). **ગતિવાળું-વેહેતું** પાણી તેજ **જીવતું** પાણી છે, તેનેજ **તાજું** અને **ચોખ્ખું** પાણી કહેવામાં આવે છે; ત્યારે આનો મૂળ-ભેદ તો એજ કે **ગતિ** (*Motion*) **તેજ** પેલો **પ્રાણ** છે અને તે પ્રાણજ ગતિ આપનાર છે. હવે પાણીની આ **'તાજગી'** (જીવ) જો જોઇશું તો લોકો ફક્ત **વેહેતા** પાણીનેજ લાગુ પાડે છે. કોઈ ખાબોચીઆમાં કે વાસણમાં ભરી મૂકેલાં પાણીને **તાજું** કે **ચોખ્ખુ** કહેતું **નથી**; તેનું કારણ એજ કે **તાજું** એટલે **જીવતું** પાણી, તે પ્રાણવાળું-**ગતિ** વાળું અને **વહેતું** હોય છે, અને તેથીજ તે ફાયદો કરે છે; જ્યારે બંધ્યાર અને સ્થિર પાણી તે **ઘેરાયેલું**-ગતિ **વગરનું પાણી છે, તેથી**

તે પ્રાણ-વગરનું, **એટલે મરેલું પાણી** છે, અને તેથીજ ખાબોચી-આના કે ઘેરાયલાં તળાવના પાણીઓ વાસ મારી આવે છે અને તેમાં દુરગંધી-વિગેરે **થઈ** આવે છે, કારણ તેને **ગતિ** મળતી **નથી**, નથી તેને કોઈ બીજું ગતિવાળું વેહેતું પાણી મળતું. વળી આપણે આગળ એજ ૩ જા પ્રકરણમાં જોઈ ગયા કે ગતિવાળી-ક્રિયાવાળી હાલત તે એક જાતનો **વપરાસ** (use) પણ કહેવાય છે; તેથી કોઈ ચીજનો વપરાસ કરવો એ તેના જીવની તેના શ્વાસની વૃદ્ધિ કરવા બરાબર છે, તેને unfold કરવા બરાબર છે તેને Motion આપવા બરાબર છે. વપરાતી ચીજ હમેશાં સારી હાલતમાં રહે છે અને સારી રીતે ચાલે છે તેનું આજ કારણ. લોઢાંના સામાનને જેમ વાપરીએ છીએ તેમ વધુ સાફ-ચળકતી અને તેજ હાલતમાં રહે છે, નહી તો કાટ ખાઈ ખવાઇ જાય છે. કુવાના પાણી જ્યાં સુધી વપરાસમાં રહે છે ત્યાં સુધી તે સારી હાલતમાં (જીવતી હાલતમાં) રહે છે, અને તેનું પાણી તાજું-ચોખ્ખું કહેવાય છે; જ્યારે લાંબો વખત **પડતર** પડી રહેલો એક કુવો લોકો વપરાસમાં લેતાં નથી, કારણ વપરાસ વગર ગતી મળતી નથી-**ગતિ વગર** તેમાં વધ-ઘટનો ફેરફાર થઈ શકતો **નથી**, સ્થિર એકજ હાલતમાં પડી રહેવાથી વાસ મારી આવવાનો અને જીવડા થઈ આવવાનો સંભવ હોય છે, તેથી વપરાસ **વગરના** પાણી તે પ્રાણ **વગરના**-મરેલાં સમજવાં. માણસ પણ આજ નિયમે **વપરાસ** વાળી એટલે કસરતવાળી હાલતમાંજ વધુ તેજ-ચાલાક અને શક્તિવાળો રહે છે, કે જે કસરત પ્રાણનીજ ક્રિયા છે, અને શ્વાસનીજ ગતિ છે.

હવે જ્યારે ચોખ્ખી હવા વિષે આટલી બધી ખાતરી કરી ગયા, કે **ગતિ** વાળી Motion વાળી-**વેહેતી**-હવા તેજ પ્રાણ અને જીવવાળી હવા છે, તેજ **જીવતી**-તાજી હવા છે, અને એવીજ-તાજી-હવા દમમાં લેવાની અગત્ય છે, તો હ્યાં સુતી વખતની પેલી **અંધ્યાર** હાલત પાછી યાદ કરી, તે વિષે વધુ જાણવું અગત્યનું થઈ પડશે.

આપણે આગલાં પ્રકરણમાં સમજી ગયા કે **રાતના સુવાનું**–ઉંઘવાનું કારણ,–આપણે દીવસમાં જેટલો **પ્રાણ**–વાપરી–ખપાવી નાખ્યો હોય છે, યાને મગજે (મને) શરીરનું બંધારણ પૂરવામાં, તેની વૃદ્ધિ કરવામાં વાપર્યો હોય છે, **તેટલો બીજો તાજો** મેળવી, બીજા દીવસને માટે મગજમાં એકઠો કરી રાખવાનું હોય છે. **ઉંઘ**–તે એક હાલત છે કે જેમાં મગજ અને શરીર પોતાની ક્રિયાવાળી હાલતમાંથી ફારેગ થઈ, **આશાયશ**ની હાલતમાં પડે છે, અને **શ્વાસ મારફતે** પ્રાણનો જથ્થો **મગજમાં** એકઠો store કરી, ભરી રાખે છે, stock કરે છે, **અને શરીરને** તાજગી તથા જીંદગીથી તૃપ્ત કરે છે. ત્યાં **દમ** અથવા શ્વાસ **મારફતે** પ્રાણ મગજમાં એકઠો કરવાની વાત આવી છે; આ પ્રાણ હવામાંથી મળે છે એમ સાબેત કરી ગયા પણ તે કેવી હવા? પ્રાણવાળી હવાની પરીક્ષા કેવી અને કેમ? શું જેવી ગમે તેવી - ગમે તે જગ્યાની હવા? ગંદકીવાળી કે સ્થિર–બંધ્યાર હવા ચાલી શકે? **ના** - ઉપર સાબેત કરી ગયા કે આવી **સ્થિર** યા બંધ્યાર હવા ગંદકીવાળી–હવા તે **ગતિ** વગરની પ્રાણ **વગર**ની હવા છે, એટલે તેમાંથી પ્રાણ જતો રહેલો હોય છે; અને જે**માંથા** પ્રાણ જતો રહ્યો હોય છે, જેમાં પ્રાણ નથી હોતો, તો તેને આપણે મુવેલું–મરી ગએલું –ઝેરી કહીએ છીએ.

જીવ વગરનું–મુવેલું–માણસ વાસ મારી આવે છે, કારણ તેના તત્વો છુટાં પડી કોહોવા માડે છે decompose થાય છે; તેજ માફક જીવ–પ્રાણ **વગરની** હવાનું એટલે સ્થિર હવાનું અને તેના તત્વોનું બંધારણ છુટી જઈ, કોહવા માંડે છે, અને તેથી તે વાસ મારી આવે છે. ત્યારે ઉંઘમાં તેવી મરેલી–ઝેરી–હવા–તેનાં **કોહી** ગએલાં તત્વો–જો દમમાં લેવામાં આવે તો મગજ અને શરીર ઝેરથી–રોગથી (મોતથી)–ભરપૂર થઈ ઉઠે છે. આ ઉપરથી એમજ ઠરેછે કે પ્રાણ અને જીવવાળી હવા તે **ગતિ**વાળી–વેહેતી–હવા-જ સમજવી; અને તેથી રાતના સુતી વખતે એવીજ ગતિવાળી–**વેહેતી** –હવા 'breeze અને draft' જેને કહેવામાં આવે છે–**તેવી** હ-

વાની જરૂર હોયછે કે જે **ફુંકાતી**-સીધી આપણા દમમાં જઈ શકે.

જેઓને હવાની બીક રહે છે, જેઓ હવાને રેાગ અને બીમારીનું **કારણ** સમજે છે, જેઓ એવીજ માન્યતામાં જીવી રહ્યાં છે, જેઓ એવેા-જ ખ્યાલ ધરાવે છે કે હવાથી તેા **સરદી** લાગી જાય, હવાથી અંગ **અકડી** જાય, હવાથી તેા મગજ **ફુલી** જાય, અને કેટટલાંક હવાઈ માણસેા તેા આગળ વધી એમ પણ કહે છે જે ઘણી હવા જો આદમીના ભેજાંમાં જાય તેા **વા** થઈ દીવાનેા બની જાય,- તેા એવા માણસેાને આપણી આ દલીલ એક વિચાર કરવા-જોગ સવાલ થઈ પડશે. જો આપણી આ દલીલ ખરી-જ છે, માનવામાં ખરી-જ ઠરે છે, તેા તેઓના આવા ડરામણા-બીકણ અને બીમાર વિચારેાની, તેઓવી દુઃખી અને દરદી દલીલને, કેટલે દરજ્જે તેાડી નાખે છે, કેટલી હદ સુધી જમીન દેાસ્ત કરી નાખે છે - તે સુજ્ઞ વાંચનારે જોઇ લેવું. જો એમ તેઓનું ધારવું ખરૂં-જ હોય તેા ઉંઘની હાલત જે કુદરતે નીરમાણ કીધેલી છે તેનેા કેાઇબી રીતે ખેાલાસેા થઈ શકે-જ નહી; તેનું કેાઈ પણ બીજું કારણ મળી શકે જ નહી, તેને વિષેના કેાઇબી કારણનેા તાળેા મળી શકેજ નહી; યાને કેાઈ પણ મકસદ-મતલબ કે નેમ સમજાવી શકાતી નથી. આ વિચાર અને માન્યતા તદન જુની છે, અને તેઓની-જ હેાય છે કે જેઓ ખર-ખેારાક અને દવા-દારૂમાં-જ જીંદગી અને શક્તિ માની લીધેલી છે. એવા બે-હુદદા વિચાર વાળાઓ ત્યારે બાપડા **ઉંઘ** શું છે શા કારણથી સરજાયલી છે તે બીલકુલ સમજતાં હેાવા જોઇએ **નહી.** અમસ્થા ચાલતા આવેલા વિચારને લીધે - કેાઈ ડાકટર-વૈદે કહેલા ફતવાને અનુસરીને એવું ખેાટું માની લીધેલું (prejudice) હેાય છે. પણ જો આપણે જીંદગી મેળવવા-જ ઉંઘતા હેાઇએ, પ્રાણ મેળવવા-જ સુતા હેાઇએ, તનદરેાસ્તી-તાજગી અને આરેાગ્યતા મેળવવા-જ આરામ કરતા હેાઇએ, અને જો **તે** જીંદગી, **તે** પ્રાણ, **તે** તાજગી-તનદરેાસ્તી **ગતિ**વાળી હવામાંથી-જ મળી આવતી હેાય, **ફુંકતી** હવા (draft) માંથી-જ મળી શકતી હેાય, તેા પછી વ-

ગર શકે, વગર બીકે, વગર ફિકરે આવા લાંબા વખતના જડ ઘાલી બેઠેલા ખોટા વિચારોને અક્કલથી કસી, દુર કરવા જોઇએ, મનમાંથી કાઢી નાખવા જોઇએ. જો શરીર અકડી જતું હોય તો ભલે તેને ઢાંકો, કાનને સરદી લાગતી હોય તો ગમે તો માથાંને બી ઢાંકો, પણ તેથી **હવા**ને તેનું મૂળ-કારણ ગણી, તેને બદનામ કરી તેને **બં-ધ** શા માટે કરી દેવી જોઇએ! શા માટે બારી-બારણા **બંધ** કરી **ગતિ**વાળી હવા આવતી અટકાવવી જોઇએ? જો **ગતિ**વાળી હવા આવતી અટકાવો અને **બંધ્યાર** જગામાં **ઘેરાઈ** ને **સુવો**, તો જીં-દગી-જીવન શક્તિને તમો આવતી અટકાવો છો, તેને હડસેલી દુર કાઢી મૂકી, અને મોતથી ઘેરાઈ-ગોયા મોતને બીછાને સુવો છો, - ત્યારે સુવાની ખાસ નેમ અને મકસદ તો ઉંધી વળી જાય છે. **ઘેરાયેલી-બંધ્યાર** (જગાની) હવાથી આદમીનું શરીર કેમ અને કેવી રીતે ઝેરી બની જાય છે અને તેથી તેને તાજી હવાની કેટલી જરૂર છે, તે આ ઉપરથી જાણવાનું સેહેલ છે; છતાં તે વિષે **વધુ** સમજણ કાંઇક બીજી-જ રીતે આવતાં પ્રકરણમાં જોઇશું; હાલમાં જે '**હવા**'ની બા-બદ હાથ ધરી છે, તેનેજ તપાસીએ છીએ તો માલમ પડે છે જે - માણસ બંધીઆર ઓરડામાં સુતો હોય - યા - ખુલ્લાં મેદાનમાં સુતો હોય, તોપણ બન્ને દાખલાઓમાં દમની ક્રિયા તો ચાલુ-જ રહે છે, બન્નેને દમ લીધા વિના તો ચાલતું નથી-જ, પણ ત્યારે બન્નેના પરીણામ શું આવશે? એમાં ફરક શું માલમ પડશે તે હવે વાંચનારે સમજી લેવું. એકમાં છુપી રીતે જીવન-શક્તિ, બીજામાં છુપી રીતે ઝેર - **બંધીઆર** હાલતમાં સુતેલો માણસ જેવી હાલતે સુતો હશે તેવી નબળી અને થાકેલી-જ હાલતમાં ઉઠશે, બલ્કે જીંદગી પ્રાણ વગરનો સુસ્ત અને ભારે દીલથી જાગૃત થઈ ઉઠશે. પોતાના શ-રીરમાં ઝેર ભરી ઉઠશે; જ્યારે ખુલ્લી હાલતમાં સુતેલો માણસ ચો-ખ્ખી-તાજી હવા ખાઈ, તેમાંથી પૂર પ્રાણ મેળવી. જેવો જોઇએ તેવો શક્તિવાળો-તાજો થઈ ઉઠશે. તેને પોતાનું શરીર હલકું એ-ટલે જીંદગીથી સજીવન થએલું લાગશે.

કેટલાંક માણસો રાતના ઉંઘમાં **ઘોરતાં** સમજાય છે. આ "**ઘોરવું**" એ કાંઈ જ નહી પણ **લાંબા** દમ લેવાની તેઓની રીત છે, **ઉંડા** દમની એક નીશાનિ અને પીછાણ છે - જે બતાવે છે કે જાગૃત હાલતમાં જેવા શ્વાસ લેવાય છે તેવાજ ઉંઘની હાલતમાં લેવાતા **નથી**, પણ જુદી-જ રીતના કુદરતી–સ્વભાવિક હોય છે, યાને દીવસના જેમ ગમે તેમ માણસની હીલચાલ પ્રમાણે **ટુંકા**–અધુરા લેવાય છે, જ્યારે રાતના ઉંઘની એકજ હાલત–આરામની હાલત–હોવાને લીધે **દમ** ઘણા ખરા **લાંબા–ઉંડા** અને **એક-સાન** (Rhythmic) લેવાય છે - જે કુદરતની એક **ખાસ** નેમ અને મકસદ દેખાડે છે. આ **ખાસ** મકસદ તે કુદરતમાં કાર્ય કરી રહેલો **નિયમીતપણા**નો કાયદો (*Rhythm*) છે, જે વિષે એના ખાસ પ્રકરણમાં વિસ્તીર્ણ કરીશું.

આ ઉપર**થી** એટલું તો અનુમાન કાઢી શકીએ છીએ કે, **ઉંડા** અને **લાંબા** દમ, જીંદગી અને આરોગ્યતા મેળવવામાં કાંઈ **ખાસ** ભાગ ભજવે છે, **અને** જે ખાસ નેમ તે ધરાવે છે તે કાંઈજ નહી પણ **વધુ** પ્રમાણમાં તાજી હવા ખાવી. આ બાબદ **સમજવાને** ડા૦ એટકીન્સનો સાયન્સ (વિદ્યા) ને આધારે રજુ કોધેલો અખતરો બસ છે. તે ઉપરથી હવા–**ગતિ**વાળી–**જીવતી** હવા, તે બા વળી **વધુ** પ્રમાણમાં **ઉંડા** દમ મારફતે લેવાની અગત્યતા કેટલી બધી છે, તે પેલા જુના બીકણ વિચાર વાળાઓને વધુ ધ્યાન પૂગાડવા જોગ છે.

વળી બીજી તરફ જેઓ **વિચાર**–શક્તિને અને **મન**ની વૃતિને-જ સર્વોપરી ગણનારા મત્તાંધીઓને પણ આ એક સવાલ છે, તેઓ તો બસ કહે છે જે સારા વિચારોનું **મનન** કર્યા કરો, **મન**ની વૃત્તિ સારી રાખો એટલે બસ, દમ - ફ્મની કાંઈ જરૂર-જ **નથી**. વિચાર પોતાની મેળે-જ **તેવા** શ્વાસ લઈ આવે છે. તેઓ તો આ શ્વાસના ક્રિયાને એકદમજ તરછોડી કાઢે છે, પણ આપણી અત્યાર સુધીની તપાસી આવેલી હકીકતો ઉપરથી આ તેઓનું આં-

વળું મત પણ ટકી શકતું નથી. વિચાર જેમ જીવ છે તેમજ દમ –શ્વાસ પણ જીવ છે; બન્ને જીવનીજ ક્રિયાઓ છે - જીવની-જ હાલત છે. પ્રાણ જેમ શ્વાસ છે, તેમ વિચાર પણ શ્વાસ-જ છે શ્વાસની એક હાલત (phase) છે. બન્ને શ્વાસની ક્રિયાથી-જ આવે છે, તો એક ફાયદો કરતા અને બીજી (શ્વાસની ક્રિયા) નુકસાન કરતા કેમ હોઈ શકે? જો શ્વાસની ક્રિયા (યાને ખાસ કસરત) નુકસાન કરતા હોય તો પછી વિચારની ખાસ ક્રિયા (મનન) પણ નુકસાનકારક છે, બલ્કે વિચારની ખાસ ક્રિયા નુકસાન કારક છે એ વધુ સંભવીત છે; કારણ તે એક વધુ અઘરી વિદ્યા છે. તે સિવાય વિચારનો માઠો ઉપયેાગ અથવા બદ–વિચાર નુકસાન કારક-જ છે, અને જો ફક્ત વિચારના પરીણામેજ શ્વાસની ક્રિયા ચાલતી હોય તો આવેા બદ-વિચાર શ્વાસની ક્રિયાને પણ બગાડે છે, ત્યારે તો વિચારથી જેમ બમણો ફાયદો થાય છે, તેમ બમણું નુકસાન પણ પૂગે છે. પણ આતો તેઓનું મત છે કે જેઓ શ્વાસને **વિચારનું પરીણામ** લેખે છે. જો એમજ હોય તો જે માણસનો દમ બંધ થઈ ગયેા હોય, તોપણ તેની વિચાર-ક્રિયા ચાલવીજ જોઇએ; પણ તેમ તો થતું નથી. દમ ચાલતો હોય, ભેજાંમાં પ્રાણ હોય, ભેજાંનું બંધારણ તેના અણુઓ સાબેત: હાલતમાં હોય, તોજ વિચાર–શકિત ચાલી શકે છે, તોજ વિચાર ઉતપન્ન થઈ શકે છે. જો આમાંથી કોઈ બી હાલત ગેર-હાજર હોય છે–યા કમતી હોય છે, તો તબ્યત બગડે છે, અને જો તબ્યત બગડે છે તો માથું દુખે છે, સ્વભાવ બગડેછે, મન બગડે છે, કાંઈ ગમતું નથી અને સારી દુનીઆ અકારી લાગે છે, તો આવી હાલતમાં વિચાર–યા–સારા વિચાર ઉતપન્ન થઇજ કેમ શકે? વળી જો વિચારથી શ્વાસ-ક્રિયા ચાલતી હોય તો બે-શુદ્ધ હાલતમાં તો વિચાર ક્રિયા (ભાન) બંધ થઇ જાય છે, જ્યારે શ્વાસ ક્રિયા તો ચાલુજ રહે છે તેનું કેમ? બે–શુદ્ધ હાલતમાં–યા–ઉંઘની હાલતમાં કાંઈ ખાસ વિચાર તો આવતા નથી, છતાં દમની ક્રિયા ચાલે છે તે કેમ? આ ઉપરથી તો એથી ઉલટીજ વાત સાબેત થાય છે જે

દમની ક્રિયાથી વિચાર-ક્રિયા અને સ્વપ્ન વિગેરે ઉતપન્ન થાય છે; અને એમજ છે. શ્વાસમાં, પ્રાણની ક્રિયાથી 'વિચાર' ઉતપન્ન થાય છે. હારમોન્યમ યા એવાં કોઇબી વાજાંની પેટીના ધમ્મણ અથવા ફુંકણાને દાબી, તેમાં રહેલી **હવાને** (ચાવીઓ મારફતે) ચઢ-ઉતર **ગતિ** આપવાથી ઉંચા-નીચા સૂરો પેદા થાય છે, તેજ માફક શ્વાસની નળીમાં રહેલા **વાયુને** વધતી–ઓછી ગતિ (force) આપવાથી તેના ઉપલાં થઇ મગજમાં **વિચાર** ઉતપન્ન થાય છે. આ રીતે ત્યારે વિચારનું મૂળ શ્વાસ લેવાની નળીમાં હોય છે, શ્વાસ ચાલે **તોજ** વિચાર ઉતપન્ન થઇ શકે છે; **શ્વાસની ક્રિયાથીજ** વિચાર–ક્રિયા ચાલે છે. વિચાર જો કે શ્વાસનીજ એક હાલત છે, તો પણ તે શ્વાસ અને પ્રાણની-જ ક્રિયાનું **પરીણામ** છે.

વળી "સારા વિચાર"–"સારી વૃત્તિ"–"સારાં મન" ની વાતો લાવવામાં આવે છે, પણ એક હવા વગરની–ગંદકીવાળી–વાસવાળી જગામાં, કે જ્યાં હવાની આવ-જા પૂરતી હોતી નથી, ત્યાં સારા વિચાર સાથે દમમાં શું લો છો? આવી ખરાબ જગ્યાએ સારા વિચારની કેટલી આશા રાખી શકાય? એક અંધ્યાર જગામાં બેસી ગમે તેટલા સારા વિચાર કરો, તો પણ શ્વાસમાં જે હવા જશે તે તો મરી ગએલી–ઝેરી જ જવાની. જો શ્વાસમાંજ વિચારની ઉતપત્તી થતી હોય, તો તે શ્વાસને સારી **ગીત**વાળી હવા જોઇએ: તોજ વિચારને પૂષ્ટિ મળી શકે. દમની ક્રિયા (કસરત) થી કુદરતની મોટી મોટી શક્તિઓ મેળવવાની વાત તો બાજુ રહી, પણ જ્યાં સુધી દુનીઆમાં વેહેવારૂ કામ લાગે અને સાથે–સાથે આપણી વૃદ્ધિ થાય તેવી તનની તથા મનની શક્તિઓ (Intelligence) ચંચળાઇ (Intellect) વધે તેવો પણ કદાચ હેતુ રાખવામાં આવ્યો હોય, તો તેમાં જરા પણ વાંધો નથી, બે-શક તે આવકાર દાયક ગણાવું જોઇએ. મનની–યા-તનની તેજી અને ચાલાકી અમસ્થાં મનનેજ ક્રિયા-માન રાખ્યાથી આવતાં નથી, કારણ જ્યારે મગજના તંતુઓ –અણુઓ (cells) બરાબર મજબુત હાલતમાં હોય તોજ મન અને

પ્રાણ બન્ને તેમાં પ્રગટી શકે છે અને પોતાની ક્રિયા બરાબર ચલાવી શકે છે; મનને તથા પ્રાણને પ્રગટવા, જો શરીર યા ભેજાંનો ભાગ નબળો હોય, જોખમાયલો હોય, તો વિચાર કદી ઉતપન્ન થઇ શકે નહી. જો ભેજું નબળું હોય છે તો વિચાર–શક્તિ પણ નબળી પડી જાય છે, વિચાર થઈ શકતા નથી, તેમાં ગુંચવણ પેદા થાય છે, અને કંટાળો છુટી સર્વે અકારૂં થઈ પડે છે. તાવની માંદગી ભોગવી ઉઠયા પછી જો વાંચ્યાથી યા વિચારથી મનને કસવામાં આવે છે, તો ભેજાંનો પાછળનો ભાગ દુખે છે, તે પણ આજ કારણે,-કે મગજમાં--ભેજાંમાં તાવને લીધે **પ્રાણ** ઘટી ગએલો હોવાથી, વિચાર–શક્તિ પણ નબળી થઈ જાય છે. તેથી મનનો વ્યાપાર બરાબર ચલાવવા મગજ અને શરીરના બંધારણને સાબેત હાલતમાં રાખવાની જરૂર છે, કે જેથી તે પ્રાણ ખેંચવાને બરાબર નિરા–કર્ષક (receptive) બને - યાને શાક્તવાન થાય; અને પૂરતો પ્રાણ મેળવવા **વધુ** અને **બરાબર શ્વાસ** લેવાની ખાસ અગત્ય છે.

જો વિચારજ પ્રાણ ઉતપન્ન કરી શકતો હોય, તો **ઉંઘવાની** પણ જરૂર રહેતી નથી અને તેની ફિલસુફી રદ જાય છે, બસ આખો વખત વિચારને એકાગ્ર (concentrate) કર્યા કરો. પણ તેમ તો કાંઈ થઈ શકતું નથી.

પ્રાણ જેવો મગજમાં કમતી થયો કે **વિચાર** થઈ શકતો-જ નથી, અને કુદરતી રીતે-જ **ઉંઘ**ની તલબ થાય છે. ઉંઘ કાંઈ વિચારથી ઉડી જતી નથી, પણ એક વાર તેની તલબ થવા માંડી કે કાંઈ બી સુજ પડતું નથી અને સુવાની ફરજ પડે છે, અને જો નથી સુતા તો શરીર અને મન **વેરાવા** માંડે છે અને તબ્યત બગડે છે, કારણ ત્યાં પ્રાણની જરૂર પડે છે - કે જે વિચાર-શક્તિથી મળી શકતો નથી, પણ ઉંઘમાં **દમ–મારફતે-જ** મળી શકે છે. જો વિચારથી-જ પ્રાણ ઉત્પન્ન થઈ શકતો હોય, અથવા શ્વાસ-ક્રિયાની ગરજ જો વિચાર-શક્તિ પૂરી પાડી શકતી હોય તો બીમાર હાલતમાં આગળ જોઈ ગયા તે પ્રમાણે શ્વાસ અને પ્રાણની **જરૂર** મગજને ર-

હેતી નથી, ફક્ત વિચારની જ જરૂર રહેવી જોઇએ, પણ તેવા દુખી હાલતમાં મન-શક્તિ તેા ઘટી જાય છે. એટલે વિચારથી ભેજું દુખી-આવો વધુ નબળાઈ થવાનેા સંભવ રહે છે; પણ તેવી દુઃખી હાલતમાં તેા **પ્રાણ**ની અને તેથી **શ્વાસ**ની ખાસ અગત્ય અને જરૂર પડે છે. શ્વાસ-ક્રિયાથી અને ઉંઘથી કાંઈ મગજ દુખતું નથી, પણ એારબી **વધુ** પ્રાણ એટલે શક્તિ મેળવે છે, અને જ્યારે પૂરતેા પ્રાણ વધે છે, ત્યારે જ મગજ કસવાની હાલતે આવે છે, ત્યારે જ વાંચવાથી યા મનને કસવાથી ભેજુ દુખતું નથી. આ ઉપરથી ખુલ્લું માલમ પડે છે કે જો પ્રાણ હેાય તેાજ વિચાર ઉત્પન્ન થઈ શકે છે, તેા જ મન-ક્રિયયા ચાલે છે. અને આ 'પ્રાણ' **ફુંકતી** હવામાંથી, **ગતિ**વાળી હવામાંથી મળે છે, **શ્વાસ** ક્રિયા મારફતે મળે છે, તેા આ ઉપરથી શ્વાસ ક્રિયા **વધુ** અગત્યની સાબેત થાય છે, કેમજે તે**માં**-જ અને તેના**થી**-જ શરીર તેમજ મનનેા સઘળેા વેહેવાર ચાલે છે.

જો ફક્ત મનની સારી હાલત ઉપર અને સારા વિચાર ઉપર જ તનદરેાસ્તીનેા સદંતર આધાર હેાય, તેા ખાવા–પીવાની જણસેાના બાબમાં ખાસ કાળજી રાખવાની જરૂર રહેતી નથી. દારૂ–મદીરા પી, તીખાં–ખાટાં વાનાંઓ, ગેાસ્ત–મચ્છી–મરઘી વીગેરે સર્વે ચીજો હલા; લ કરવામાં કાંઈ-બી ગેર-ફાયદેા હેાય નહી. એક બાજુથી આવી કેફી અને નુકસાનકારક ચીજો ખાઈ–પી, બીજી તરફથી વિચાર સારા કર્યા કરી, અંતઃકરણ સાફ રાખેા એટલે બસ, બન્ને પાસાં સમ-તેાલ થઈ રહેશે; આગળ વધીને કહીએ તેા શ્વાસ-ક્રિયાની બી જરૂર શી હેાય-બલ્કે ખેારાક–પાણીની બી અગત્ય રહેતી નથી, અને તેજ માફક હવા બી ન હેાય તેા ચાલે-બસ સારા વિચારેા-જ કર્યા કરેા. પણ નહી. વિચાર પેાતાનું કામ તેની જગ્યાએ કરે છે, પ્રાણ પેાતાની જગાએ પેાતાનું કામ કરે છે. **ફકત** વિચાર–ક્રિયાથી તનની જીંદગી (પ્રાણ) આવતી નથી, **નથી** ફક્ત પ્રાણથી મન-શક્તિ ખીલતી. બન્નેના સાથે **સમાગમથી** જે અસર જે પારણામ ઉપજાવી શકાય, તે બેમાંની **એકલી** ક્રિયાથી ઉપજાવી શકાતાં નથી. જો એમ જ હેાય તેા આગ-

ળાં પ્રકરણમાં જોઈ ગયા કે ખાતાં-પીતાં વાંચવામાં ધ્યાન લગાડવાથી અવગુણ થાય છે, તે અવગુણ ન થવો જોઇએ: કારણ તે વખતે સારાજ વિચારો વાંચો છો પણ નહીં; ખોરાકને જેમ તન સાથ સંબંધ છે તેમ મનના સાધન 'મગજ' સાથે પણ ઘાડો સંબંધ હોય છે અને તેથી મન **અને** મનની ક્રિયા - 'વિચાર' સાથે પણ હોવો જોઇએ, અને **તેમજ છે**, તેજ પ્રમાણે શ્વાસ અને **શ્વાસ**ની ક્રિયાને તન તથા મન બન્ને સાથે **સંબંધ** છે, કારણ તે **બન્નેને જોડનાર** છે.

વળી મનની ક્રિયાથી કે વિચારથી આપણા શરીરમાં જે જે અસરો ઉપજાવીએ છીએ - એમ જે આગળ જોઈ ગયા- તે અસરો પણ વિચાર એકદમ **સીધી શરીર** ઉપર કરતા **નથી**, પણ તે **શ્વાસ** અને તેની ક્રિયા **મારફતે**-પ્રાણ મારફતે-કરે છે, અને પ્રાણ લોહી સાથે ફરીને **શરીર**ને પૂગાડે છે. એ પ્રમાણે વિચારો, પછી તે સારા હોય કે નઠારા હોય, છતાં તે **શ્વાસમાંજ** પેહેલી અસર કરે છે, તેની ગતિમાં અસર કરે છે, અને ત્યાર પછી તે અસર **પ્રાણ મારફતે** શરીરને પૂગે છે. તેજ પ્રમાણે મન કે શરીર જે અસરો બહાર કાઢે છે, તે પણ **શ્વાસ મારફતેજ** બહાર કાઢે છે.

અલબતાં દરેક રીતે, દરેક બાબદમાં **મન**ની હાલત, મનની વૃત્તિ ઉપર મોટો આધાર રહે છે; મનની સારી વૃત્તિથી એવાં સારાં પરીણામો ઉપજાવી શકાય છે કે. જે ગમે-તેવી કસરત કે જોર**થી** બની શકતું નથી, પણ છતાં તે સૈા **પોત-પોતાની** જગાએ અને વખતે ઉપયોગી થઈ પડે છે. વળી સઘળાં મનુષ્યોથી તેમ થઇ શકતું નથી. તેથી **ફકત મન** અને મન-ક્રિયા જેમ કાંઈ અસર ઉપજાવી શકતાં નથી, તેમજ **ખાલી** તનની - દમની ક્રિયા (કસરત) પણ બધી અસર ઉપજાવી શકતી નથી; પણ આગળ જોઈ ગયા તેમ શરીરની ક્રિયાને અને દમની ક્રિયાને મનની વૃત્તિ અને **ભાન સાથે** લઈ વાપર્યાથીજ જોઇતી અસર ઉપજાવી શકાય છે. બન્ને ક્રિયાઓ **એક-સાથે** મળવી જોઇએ. એકજ હાલતને સર્વોપરી ગણી, તેજ ઉપર મુસ્તાકી બાંધવી એ વિચાર તદન **એક-તરફી** લાગે છે. એકના જગા - બીજાું રોકી

શકે નહીં; એકની **ગરજ** બીજું સારી શકતું **નથી. મન** જેમ **સદંતર** શરીરની હાલત ઉપર લટકતું નથી, તેમ શરીરની હાલત તદન મનનેજ આશરે નથી. બન્નેના **સાથે** સંબંધથી, **એક**–વપરાસથી, સારૂં મન અને સારૂં તન ઉપજાવી શકાય છે; અને બન્નેને **જોડનાર** સંબંધમાં લાવનાર, તે–**પ્રાણ**–અને–**શ્વાસ**–છે.

પણ અલબતાં મનને લગતી ઉંચી વિદ્યા તરફ જોતાં મનની વૃત્તિ સર્વોપરી જગ્યા રોકે છે અને તેથી તેજ જરૂરની ચીજ છે એમ પણ માનીએ અને કબૂલ કરીએ, કારણ તેમાં મન–શરીર, ઇચ્છા–શરીર, અને બાકી–શરીરની ધ્રુજણિઓ અને ધ્વનીઓ Vibrationની જે દલીલ, જે અસરો વિષે સમજાવવામાં આવે છે, તે તદન વાજબી છે તેથી તે માનવા–કબુલ કરવા જોગ છે, તોપણ તે સઘળું **ચોક્કસ** માણસ પ્રમાણે છે, તે માણસની હાલત **પ્રમાણે** છે, તેના વખત પ્રમાણે જોવાનું છે. સઘળાંજ મનુષ્યો જેમ આવી હકીકતો સમજતાં નથી, સઘળાં માણસો કાંઈ ઉંચી મન–શક્તિ ધરાવતાં નથી. યા ઉંચી કેળવણી લીધેલાં હોતાં નથી તેમજ અને તેથી તે સઘળાં માની શકતાં નથી. તેથી **એકજ** તરફ સર્વોત્તમ પણું બતાવવું અને માની લેવું, એ **સાધારણ** માણસોને લાગુ પડી શકતું નથી.

પણ આ હીલચાલ કે (Vibration) ધ્રુજણી એ મૂળમાં શું છે? કાંઇજ નહી પણ આપણે આગળ સંકેત કરી ગયા તે–પ્રાણ–છે, દમ અથવા શ્વાસ છે, શ્વાસનીજ તે એક **હાલત** છે, અને શ્વાસની સઘળી હાલતો શ્વાસની ક્રિયાથીજ **ઉત્પન્ન** થાય છે, અને તેનાથીજ **પ્રગટે** છે, દમની ક્રિયાથીજ **ચાલે** છે, પ્રાણથીજ **વધે** છે, અને તેજ ક્રિયામાં **ફેરફાર** કરે છે. આ પ્રમાણે જો ધ્રુજણીઓની સઘળી હાલતો એકજ '**શ્વાસ ક્રિયા**'થીજ ઉતપન્ન થાય છે તો વિચાર કે જે પણ શ્વાસનીજ એક હીલચાલ છે, શ્વાસનીજ એક હાલત છે, તો તે પણ શ્વાસની ક્રિયાથીજ ઉતપન્ન થવી જોઇએ, અને શ્વાસો–શ્વાસથી **પેદા** થવી **જોઇએ** અને આપણે જોઈ ગયા કે

તેમજ છે. શ્વાસ-ક્રિયા ચાલતી હોય તોજ મનમાં અનેક વિચારો ઉતપન્ન થઈ શકે છે તોજ સમજશક્તિ બુદ્ધિ અને ઇચ્છા શાક્તનું બળ જણાય છે. તો આ ઉપરથી એ સીદ્ધ થાય છે જે **દમ**ની ક્રિયા **ઉપર મન**ની ક્રિયા**નો** આધાર રહેલો છે, તેથી દમની ક્રિયાને દમની કસરતને વધુ **અ**ગત્યતા આપવી **જોઇએ**; કારણ તે **સઘળાં** માણસોને સામટી રીતે પેશ **પ**ડે અને **અનુકુળ** થાય એવી વિદ્યા છે, સઘળાંઓને **લાગુ** પડે, સઘળાંઓથી થઇ શકે એવો હુન્નર છે. **ખાસ મન**ની ક્રિયા કરનારા અને સમજનારાં ઘણાં માણસો હોતાં નથી. જેઓ ઉંચી મન-શક્તિવાળાં, ઉંચી કેળવણી પામેલાં, માણસો કે જેઓએ એ વિષેનો **ખાસ** અભ્યાસ કર્યો હોય છે, જેઓએ એ બાબદમાં **ખાસ** તરબીયત લીધી હોય છે, તેઓને-જ તે લાગુ પડે છે; પરંતુ દમની ક્રિયા અને દમની ખાસ કસરતો કાંઈ તેઓ માટેજ નથી; **કુલ** માણસ-જાત, પછી તેમાં કોઈ અ-સાધારણ બુદ્ધીવાળો હોય કે સાધારણ સમજદારીવાળો વગર-કેળવણી પામેલો હોય, તે **બધાને** એ લાગુ પાડી શકાય એમ છે, કારણ જીંદગી અને આરોગ્યતા Life અને Health એ **બધા**ઓ માટે છે, જ્યારે **વિચાર**-શક્તિ અને તેને લગતી ખાસ વિદ્યા તે ખાસ મનની ક્રિયા કરનારા માણસો માટે વિશેષ છે, અને તેની સંખ્યા **થોડી** હોય છે. દમ કાંઈ વિચાર**થી** ઉતપન્ન થતો **નથી**, પણ વિચાર દમ**થી** અને શ્વાસ**માં પેદા** થાય છે એમ કહીએ તો વધારે અનુકુળ છે. આપણે આગળ એક દાખલો જોઇ ગયા કે ભોળાં અને અભણ માણસો, જેઓની ચોકસ લાગણીઓ ચોકસ દરજ્જે મંદ હોય છે (ખીલેલી નથી હોતી) અને જેઓ એવી કશી વાત જાણતાં નથી, તેઓ જે ગમે તે અગર-ડગર ભારે-હલકું ખાઈ જાય છે, છતાં તેઓ પાચન-ક્રિયા બરાબર ચલાવે છે, તેનું કારણ - તે વખતે તેઓ બીજી જાતની તરાહેત ફિકર-જીકર કરવા કરતાં, ખાવામાંજ પોતાની શક્તિ સમજી લઈ, તેમાંજ પોતાનું સર્વસ્વ રોકે છે; તેમાંજ મશ્ગુલ થઇ જાય છે; તેઓને લાંબા વિચાર કરવાની પોહોંચ પણ હોતી નથી.

આથી ત્યાં **જે** ફાયદો કરે છે તે **પ્રાણ** છે; તેજ તેના ખાવા-પીવાના મક્કમ વિચારને પુષ્ટિ આપે છે અને તેજ પાચન-ક્રિયાને શક્તિ બક્ષે છે; જ્યારે પેલા "મન" વાળા માણસને ખાસ **અભ્યાસ** કરી તેની સમજણ મેળવી, પોતાની મનની વૃત્તિને કેળવીને તેમ કરવું પડે છે. બન્ને દાખલાઓમાં ગુણ યા- અવગુણ કરનાર **પ્રાણ**-જ છે, અને પ્રાણ તેજ દમ છે, શ્વાસમાં તે મળે છે, એટલે આ સઘળું જોતાં આપણે જે જોવા માંગીએ છીએ, જે સમજવા-જાણવા માગીએ છીએ, તે એ કે "મન" અને "પ્રાણ" એ બેની **પોતપોતાની જુદી** જુદી ફરજો હોય છે. મનની સારી વૃત્તિ **એક** ફરજ બજાવે છે, જ્યારે પ્રાણ તેની પોતાની એક **જુદીજ** ફરજ બજાવે છે, અને **બન્નેના સમાગમ ઉપર** સંપૂર્ણ આરોગ્યતાનો સવાલ ઉભો રહે છે. જેમ રાત અને દીન મળી **આખો-એક** દીવસ થાય છે, જેમ શરીર અને મન મળી આખું એક માણસ થાય છે, તેજ માફક **મનની હાલત અને પ્રાણ એ બન્ને મળી 'એક' તન-દુરોસ્તી બને** છે. જેમ મનની ખાસ વૃત્તિની જરૂર છે, તેમ તેની **સાથે-સાથેજ** દમ અને તેની ક્રિયા અને **ખાસ** ક્રિયા **(કસરત)** ની પણ જરૂર અને અગત્ય રહે છે; અને તે દમની હાલતને પૂગી વળવા **ખાસ** શ્વાસ-ક્રિયા અને ઉંઘની પણ મુખ્ય જરૂર રહે છે; કારણ **ઉંઘમાં શ્વાસની ખાસ લાંબી** અને ઉંડી (*deep breathing*) ક્રિયા ચાલે છે. બન્નેને એક-બીજા વગર ચાલતું નથી - તો જો કે ઉંઘમાં અને અભણ માણસની બાબદમાં વિચાર-શક્તિની ખાસ ફરજ હોતી નથી, પણ **પ્રાણ** ની-જ હોય છે. તેઓ એક-બીજાની ગરજ ટાળી શકતાં નથી -જો કે આ સઘળી બીનાઓ ઉપરથી તો એમ સાબેત થાય છે, જે વિચાર વગર શ્વાસ ચાલી શકે છે, પણ શ્વાસ વગર વિચાર ચાલી શકતા **નથી**. તેથી પ્રાણ અને દમની કસરતને લગતી બાબદ **સઘળાં** માણસોને લાગુ પડે છે-ખસુસ કરી **સાધારણ** માણસો માટે-**વેહેવારૂ-રૂપે** હોવાથી આપણે **હાલ-તુરત** પ્રાણને અને તેની ક્રિયા **શ્વાસ**ને અને તેને લગતી કસરતને **વધુ** ઉપયોગી ગણીશું.

અને તેજ કારણસર, એજ બાબતને અનેક રીતે તર્ક અને વિદ્યાને આધારે ચારવી-તપાસી, તેજ વિષે સમજણ લેવાની અગત્યતા જોઈ છે - તો જો કે તેની બીજી બાજુ (મન) ને જરાબી પડતી મેલી નથી: તેની ઘટતી જગ્યાએ પૂરતાં વજન સાથ તેની પણ કિંમત ગણી બરાબર સમજવાની કોશેશ કીધી છે, અને હજી તેના ખાસ વિષયમાં તપાસીશું.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

—×●×—

હવા—દમ—શ્વાસ—પ્રાણ—
ફેફસામાં તેનો પ્રયાસ—
લોહી-સાથે તેનો સંયોગ—
તેથી લોહીમાં થતો અગ્નિ-રૂપ ફેરફાર—
લોહીની સ્વચ્છતાનો આધાર - હવાના સંયોગ ઉપર—

હમણા સુધી આપણે અનેક જાતની ચર્ચા-નિયમ- તર્ક અને દલીલો જુદી જુદી રીતે રજુ કરી, શ્વાસ અથવા પ્રાણ Breath શું છે અને તે શરીરમાં તેમજ બહારની કુદરતમાં કેવી-કેવી રીતે કાર્ય કરે છે, તે વિષે દાખલાઓ સહિત દેખાડી-બતાવી-સમજી ગયા અને પૂરી ખાતરી કરી ગયા. હવે એ પ્રાણ (Breath) ને ખુદ શરીર સાથે, તેના બંધારણ અને તેની રચના સાથે સરખાવી તેઓ સાથેનો સંબંધ જોઇએ અને તપાસીએ કે હમણાં સુધી જોઇ ગએલા આ 'શ્વાસ' - 'દમ' અને 'પ્રાણ' તેજ ખુદ જીવન-શક્તિ છે કે કેમ. તેની સાબેતી માટે શરીર સાથે સંબંધ ધરાવતો પેલો ડા૦ એટકીન્સનો અખતરો જો કે પૂરતો છે, છતાં તેની દરેક દલીલ અને હકીકત જુદી જુદી લઈ સમજવાની કોશેશ કરીશું.

આપણુ પેહેલાં તેને **લેાહી** સાથ સરખાવીશું; કારણુ ઘણાકેા ની આ તકરાર છે, ઘણાકેાની આ દલીલ અને મુદ્દો છે, અને લગભગ સઘળાંનું આજ મત છે કે “ ‘**લેાહી**’ ખરી જીંદગી છે, ‘**લેાહી** તેજ જીવન-શક્તિ છે; લેાહી ઉપર-જ જીંદગીનેા આધાર રહ્યોછે; **લેાહી** ચાલતું બંધ થાય તેા માણુસ મરી ગએલું કહેવાય; લેાહી ઉપર શરીરની સ્વચ્છતાનેા આધાર રહ્યો છે; લેાહીથી માસ–હાડકાં વિગેરે શરીરના ભાગેા નું બંધારણુ થાય છે; લેાહીના પ્રમાણુ ઉપર માણુસની શક્તિ અંકાય છે; લેાહીની **સ્વચ્છતા** ઉપર તનદરેાસ્તીનેા સઘળેા આધાર છે; લેાહીથી જ અને લેાહી મારફતે-જ ખેારાક સઘળા ભાગેામાં પૂરાય છે, અને ટુંકમાં **લેાહી-જ જીવ** છે - જીંદગી છે - વિગેરે.”

હવે **પરિણામ તરીકે** આ સઘળું ખરૂં છે; પણુ ત્યારે સવાલ એ ઉઠે છે કે લેાહીને શરીરમાં ફેરવનાર કેાણુ ? તેને ગતિ-માન કરનાર ક્રિયા કઇ ? તેને સ્વચ્છ કરનાર આડત્યેા કેાણુ ? લેાહી ‘શકિત અને જીંદગી’ લાવ્યું કયાંથી ? તે જે શકિત ધરાવે છે તે આવી કયાંથી ? અને તે ‘શકિત–જીંદગી’ ખુદ શું છે ? શું લેાહી ખરેખર **પેાતેજ** જીંદગી છે ? જો એમજ હેાય તેા ‘લેાહી’ ખેારાક વિગેરે ખાવા પીવાના પદાર્થોમાંથી બને છે, ત્યારે ખરી રીતે તેા ‘ખેારાક’ જીંદગી કહેવાય, પણુ તેમ તેા કાંઇ છે નહી - એમ આપણે આગળ જોઈ ગયા - કે તે ખેારાક તેા માત્ર સ્થૂલ પદાર્થ છે, શરીરના બંધારણુ અને તેની પૂરણી કરવા ‘જીંદગી’ તેને વાપરે છે. આ વાતને વળી ડા૦ એટકીન્સ નેા અખતરેા પણુ ટેકેા આપે છે. તે કહે છે જે લેાહીની **સ્વચ્છતા** અને તેની **ગતિ** કાંઈ ખેારાક વિગેરે બહારની ચીજોમાંથી સીધી થતી નથી, પણુ તે **ગતિ** અને **સ્વચ્છતા** - **ફેફસાંમાં** - શ્વાસેા-શ્વાસ થતી પ્રાણુની વિજળીક-ક્રિયા ઉપર આધાર રાખે છે, એટલું-જ નહી પણુ તે આગળ વધી સાબેત કરે છે કે **શ્વાસ** અને પ્રાણુ તેજ જીંદગી છે, તેજ જીવન-શકિત છે; તે ફેફસાંમાં ચાલતી એક જાતની વિ-

જળીક-ક્રિયા છે, અને તે **લાંબા** ઉંડા (deep) દમ લીધાથી **વધે** છે, એટલે જીવન-શકિત શરીરમાં **વધે** છે. આપણે પણ એજ હકીકત સિદ્ધ કરી ગયા છીએ, અને તે ઉપરાંત લોહીની **સ્વચ્છતાનો** આધાર તેની ગતિ શરૂ થાય છે **તે અગાઉ** ફેફસાં **અને** તેમાં ચાલતી શ્વાસ-ક્રિયા ઉપર છે, તે આપણે બીજી રીતે વીગતવાર જોઇએ. તે માટે શરીર રચનાની - ખસુસ કરી હાલ તુરત - **શ્વાસને** લગતા અવ્યવો અને ભાગોને લગતી થોડીક સમજણ લેવાની જરૂર છે, કે જે ઉપરથી આ હકીકત એકદમ પાધરી સાબેત થઈ જશે.

દમ લેવાની ક્રિયામાં મુખ્ય ભાગ 'ફેફસાં, દમની નળીઓ (Trachea–Windpipe–Bronchial tubes) ગળાંની નળી અને **નાકના નસ્કોરાં** nasal passages–Nostrils) ભજવે છે. ગળાની નળી ગળાં આગળથી નાકના ઉપરના છેડા સુધી, બલ્કે ઉપર **મગજ** સુધી લંબાય છે, આથી નાક વાટે લીધેલો દમ નીચે ફેફસાંમાં ઉતરે છે તથા ઉંચે મગજે ચઢે છે. પેહેલાં નાકની નળી નીચે ગળાંની નળી સાથે મળે છે; ગળાંનો નળી, નીચે શ્વાસ–નળીકા સાથે મળે છે; આ નળી બે ફાંટાઓમાં વેંહેચાઈ જાય છે; તે દરેક ફાંટામાંથી બીજા **બ-બે** ફાંટાઓ નીકળે છે; અને વળી તે નીકળેલા ફાંટાઓ દરેક બીજા **બ-બે** માં વેંહેચાઈ જાય છે; એ પ્રમાણે એકમાંથી બ-બે બ-બે કરી અનેક સંખ્યામાં સુક્ષ્મ પેટા-નળીઓ પંથરાઈ, લંબાઈ ફેફસાંના કણો (cells) સાથ મળી જાય છે, કે જ્યાં દમમાં લીધેલી હવા છેલ્લે સરવાળે એકઠી થાય છે, અને ત્યાં તે (પ્રાણુ-રહિત) લોહી સાથે મળી રસાયણીક ફેરફાર કરે છે, અને લોહીને **પાછું સ્વચ્છ** હાલતમાં લાવે છે. હવે ફેફસાંની બનાવટ અને બંધારણ તરફ જોતાં, એની સમજણ એક **વાદળી** (sponge) ના કટકા સાથ સરખાવી શકાય છે - યાને તે વાદળી–જેવું પોલું, છીદ્રવાળું, નરમ–પોચું અને ફુક્કા જેવું (elastic) સ્થિતિ–સ્થાપક હોય છે. ફેફસાં અને તેના દાણાઓ–કણો હવાઈ તત્વો (air–cells) ના બનેલાં છે, તે પોકળ દાણાઓમાં શ્વાસે લી-

ખેંચી હવા ભરાય છે. તેની બહારની એટલે ઉપરની ચામડી તદન પાતળી–ઝીણી પોપડી–જેવી હોય છે. ત્યાં આ પાતળી પોપડી સાથ લોહીની બારીક નસોની જાળ (Blood-vessels) જોડાય છે; અને તે બન્ને વચ્ચેનો સંબંધ (ફરક) માત્ર કરોળીઆના જાળાં જેવા પાતળા–બારીક પડદા સમાન છે, આથી તેઓ વચ્ચેનો અરસ-પરસ સંબંધ એટલો ધાડો–નજદીક અને પાસો-પાસ જોડાયલો હોય છે કે એક-મેક વચ્ચે હવાની આવ-જા આપ-લે તથા રસાયણ-સંયોગ ઘણી સેહેલાઇથી થઈ શકે છે.

ફેફસાંના પોકળ કણો અને દાણાઓ (air-cells) ની સંખ્યા એટલી મોટી કરોડો–અબજોની હોય છે, કે સત્તા-ધારીઓના મત મુજબ જો તેની જાળને લાંબી પાંથરી હોય તો આશરે ૧૫૦૦૦-ચોરસ ફુટ થવા જાય છે.

હવે આપણે લોહી અને તેના ફરવા (circulation) ઉપર આવીએ:—લોહી તો સઘળાંઓ જાણે છે કે શરીરના દરેક ભાગમાં નસો મારફતે ફરે છે. ડા૦ એટકીન્સના અખતરા પ્રમાણે લોહી એ એક exciting (life) fluid છે, એક પ્રવાહી છે કે જે જીવન શકિત–પ્રાણનો તથા તે સાથે ખોરાક–પાણીમાંથી ખેંચેલાં તત્વો અને અરકનો સમાવેશ કરે છે, અને તે ફરતાં–ફરતાં સઘળા ઘસાતા–વપરાતા ભાગોને સમારી repair કરી, તેની પૂરણી કરી તેને પોષણ અને પુષ્ટિ આપે છે. ટુંકમાં આખાં શરીરનું બંધારણ કરે છે. આ પ્રમાણે આખું શરીર (ભેજાં સાથે) જો પોતાનું પોષણ અને પુષ્ટિ લોહી મારફતે-જ ખેંચતું યા લેતું હોય, તો જરૂર શરીરની સ્વચ્છતા અને ટુંકમાં તેની સરસ તનદરોસ્ત - લાયક હાલત તે લોહીની સ્વચ્છતા તથા તેમાં રહેલાં તત્વોની સ્વચ્છતા ઉપર રાખે છે. આ ઉપરથી ખ્યાલ એ ઉપજે છે કે લોહીની હાલત ઉપર શરીરની હાલતનો આધાર લટકે છે. જો લોહી સ્વચ્છ–બરાબર ન હોય, તો શરીર અને ભેજું (ભેજાંનું બંધારણ) પણ ગંદું અને ઝેરી બને છે, આથી તે રીબાય છે અને પોતાની ક્રિયા બરાબર કરતું નથી,

શરીરના બંધારણના ગુણ-દોષ, લોહીના ગુણ-દોષને આભારી હોયછે. તેથી લોહીના ગુણ-દોષ નિર્દોષ અને ખાલેસ બનાવવા, ખોરાકની જાત અને ખાસ્યત સુધારવાની જરૂર છે, કારણ ખોરાક–પાણીના તત્વોનું લોહી બનેલું છે, તેજ માફક તેને ચાલુ સ્વચ્છ અને ચોખ્ખું રાખવા, **ચોખ્ખી–તાજી ફુંકતી હવા - પુષ્કળ** હવાની જરૂર છે, કે જે મેળવવા અને સાથે–સાથે લોહીની ગતિ ચાલુ **વધારવા દમની** ક્રિયા પણ ખાસ રીતે વધારવી જોઇએ. દમની ક્રિયા વધારવી એટલે લાંબા અને ઉંડા **દમ** લેવાની આદત પાડવી.

લગભગ સઘળાં મનુષ્યો જે **શ્વાસ**-ક્રિયા ચલાવે છે તે **અધુરી** અને ખામીવાળી હોય છે. તેની અ-જ્ઞાનતાને લીધે, આજુબાજુના અનિયમીત સંજોગોને લીધે, કોઈ જાતની શારીરીક ખોડ–ખાપણ કે ખામીને લીધે જીંદગી ગુજારવાની અ-નિયમીત વળણો અને રૂઢીઓ અખતીયાર કરી લઈ, શ્વાસ-ક્રિયાને અધુરી અ-કુદરતી અને અ-નિયમીત બનાવી દીધી છે. આવી અ-નિયમીત વળણો અને રીતીને ફેરવી–બદલી તેને કુદરતી નિયમીત સ્થિતિમાં લઈ આવવાની અગત્યછે-કે જેમ કરવા **શ્વાસ**ની ક્રિયાને એક **હુન્નર** તરીકે ગણી **ખાસ** તરબીયત અને **કસરત** આપી, તેને કેળવવાની છે.

હવે આ લોહીની ગતિ વિજ્ઞાન-શાસ્ત્ર (physiology) પ્રમાણે હૃદય (Heart) માંથી શરૂ થાય છે; હૃદયના ચાર ઓરડા (2 Oracles–2–Ventricles)માંના એક ભાગમાંથી તે આંચકા સમેત ગતિમાન થાય છે; ત્યાંથી તે લોહી સ્વચ્છ હાલતમાં શરૂ થાય છે અને તેથી તે **લાલ** રંગનું હોય છે, કે જેને "arterial blood" કહે છે, કેમ જે શ્વાસની **ચોખ્ખી** હવાથી સ્વચ્છ થએલું લોહી arteries નામની નસો મારફત પસાર થાય છે, અને તેમાંથી શરીરના જુદા જુદા ભાગોમાં ઝીણી-ઝીણી નસો Capillaries (hair-like tiny blood-vessels) મારફતે જઈ, ત્યાં પોતે ધરાવતાં પોષણ-કારક તત્વો આમેજ કરી, ત્યાં પ્રાણ અને જીંદગી બક્ષી પાછું હૃદય તરફ ફરવા માંડે છે. આ પાછી ફરતી મુસાફરી તેજ નસો (arteries) મારફતે કરતું

નથી, પણ બીજી-જ જાતની નસો (Veins) મારફતે કરે છે, કારણ (arteries) આરટરીઝ એતો **ચોખ્ખાં** બનેલાં લોહીના મુસાફરીની નળીઓ છે, કે જેમાં રહીને તેવું ચોખ્ખું લોહી હરપળ **ચાલુ** અને શરીરમાં વેહેતું રહે છે, અને તે હમેશાં **લાલ-કીરમજી** રંગનું-જ હોય છે. જ્યારે આ લાલ લોહી (arterial blood) સ્વચ્છ લોહી શરીરને જીવન-શક્તિ પોંહોચાડવાનું કામ અને ફરજ બજાવે છે; યાને શરીરના બંધારણને પુષ્ટિ-કારક તત્વો પૂરાં પાડવા જે પ્રાણ-શક્તિ અને દમ-ધરાવે છે, તે આપી રહે છે, ત્યારે તે લોહી પ્રાણ-શક્તિ **પાછી** લેવા હૃદય તરફ પાછું ફરે છે, તેથી તેજ નસો (arteries) મારફતે પાછું ફરી શકતું નથી, કારણ નહી તો એકજ નસમાંથી **બે** જુદી-જુદી જાતના અને વળી સામ-સામા આવતાં લોહીનું અથડામણ થાય, અને એક-મેક સાથે ભેળાઈ (mix) થઈ, ખબર નહી કેવું પરીણામ લાવે; તેથી કુદરતે ખાસ એવું બંધારણ કીધું છે કે એક બાજુથી જીવન-શક્તિ અને પોષણ આપી, બીજી તરફથી શરીરમાં રહેલાં રદી તત્વો—કચરો—ઝેર તથા દુઃખ—દરદને લગતાં રોગીષ્ટ તત્વો વીગેરેને સાથે ઘસડી લાવી (દમ મારફતે) બહાર કાઢે; તેથી-જ પાછું ફરતું લોહી બીજી જાતની નસો જેને "veins" કહેછે તે મારફતે હૃદયના બીજા ભાગ તરફ વહે છે. આ પાછું ફરતું ઝેરી લોહી **આસમાની-બ્લુ** (કાળું) હોય છે, કારણ તે જીવન-**રહિત**, ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે શરીરના રદી—રોગીષ્ટ કચરા - ઝેરના ભેળવાળું હોય છે. આ પાછું—ફરેલું —ગલદું અને **પ્રાણ-વગર**નું લોહી હૃદયના બીજા **જમણા** ઓરડા મારફતે પસાર થઈ બહાર ફેફસાં—તરફ નોકળી જાય છે; યાને આગળ જોઈ ગયા પ્રમાણે ફેફસાં સાથે જોડાયલી (લોહીની) નસોની જાળોના પાતલાં પડ તરફ ધસી આવે છે, કે જ્યાં કુદરતની કરામતના ભેદની ખુબી ખુલ્લી જાહેર થાય છે; ત્યાં લોહીમાના રંગનો **ફેરફાર** થાય છે; ત્યાં રસાયણીક-સંયોગ (chemical action) થી વાયુ—Breathની **અદલા-બદલી** થાય છે, કે જેથી **શ્વાસ**માં છુપી રહેલી પેલી અજમતી—કરામતી જીવન-શક્તિ **આતશ**—રૂપે પ્રગટ થાય છે, આતશની

ગરમી તરીકે જાહેર થઈ શરીરને હરદમ ગરમ રાખે છે. ત્યાં પેલો ચમત્કારી **પ્રાણ** Breath લોહીમાં મળી જઈ તેને જીંદગી આપી પાછું ચલાયમાન કરે છે; ત્યાં પેલું ગલદું ભુરું લોહી (veinous blood) અને ફેફસાંમાં લીધેલી **શ્વાસની હવા એ** બન્ને સંબંધમાં આવે છે. આ સંબંધ તે પેલી કરોળીઆની જાળ જેટલા ફરકના પડદા મારફત થતો **અરસ-પરસનો સમાગમ** છે, કે જે સંબંધ અને ફેરફાર વિષે થોડોક આગળ ઇશારો કરી ગયા. લોહી અને હવામાના પ્રાણ વાયુ (oxygen) વચ્ચે એક જાતનું રસાયણીક-સંયોગી ખેંચાણ - આકર્ષક શક્તિ (chemical affinity) હોવાને લીધે, બન્ને એકમેકને પેલા પાતલા પડદા મારફત ખેંચે છે, અને **શ્વાસ લોહી સાથ મળી જાય છે.***

આ રીતે એકદમ ઝડપથી **બે** જાતના **રસાયણીક** ફેરફારો થઈ જાય છે. એક બળતી બતીમાં જેમ બળવાનો (combustion)નો પ્રયોગ થાય છે તેમ ત્યાં ફેફસાંમાં પણ એવોજ એક (combustion) બળવાનો પ્રયોગ થાય છે. જેવો પ્રાણવાયુ (oxygen) લોહીમાં મળી જાય છે, કે તે લોહી માના મૂવેલા–રદી કચરા - કોયલાના ઝેરી તત્વ carbon જેમ કોલસો બળે છે તેમ બળવા માડે છે, અને તેનું (carbonic acid gas) કોયલાનું ઝેરી તત્વ થઈને દમ (exhalation) મારફતે બહાર નીકળી જાય છે, અને તેજ વખતે હવામાંનો પ્રાણ-વાયુ લોહીમાં મળી જાય છે તેથી લોહી **પાછું સ્વચ્છ લાલ**–કીરમજી રંગનું થઇ જાય છે, અને શ્વાસમાંથી નવી–તાજી જીવન-શક્તિ–પ્રાણ (Breath) પોતામાં ખેંચી લઈ તે સાથે પોતાની મુસાફરી હૃદયના **ડાબા** ભાગ તરફ ફેરવે છે - કે જે ભાગમાંથી પેહેલાં તેને શરીરમાં વેહેતું જોઈ ગયા. પેલાં ઝેરી કોયલાના તત્વને બાળી નાખવાની ક્રિયા, મોટાં શેહેરોમાં કચરો બાળવાની રૂઢી (Garbage crematory System) ને મળતી આવે છે. આ

---

*ખરી રીતે જોતાં લોહી નહી, પણ લોહીમાં ફરતો **વાયુ દમની** હવા જોડે ફેફસાંની બારીક નસોના છિદ્ર દ્વારાએ ભળી જાય છે–Huxley.

બળવાનો પ્રયોગ ફેફસાંમાં **ગરમી પેદા** કરે છે અને દર-દમ ફેફસાં આગળ આવું બળવાનું જારી-ચાલુ રહેવાથી શરીર અને લોહીમાં હમેશાં દર-દમ ગરમી ચાલુજ રહે છે.

આ પ્રમાણે દમમાં લીધેલો શ્વાસ લોહીમાંના રદી તત્વોને બહાર કાઢી તેને પાછું સ્વચ્છ બનાવે છે, અને તેજ વખતે લોહીને નવી જીંદગી નવી જીવન-શક્તિ, પ્રાણ-તત્વ આપે છે, તેમાં દાખલ કરે છે. ત્યાર પછી તે સ્વચ્છ થએલું (oxydized) લોહી હૃદયના ડાબા ભાગ તરફ પાછું ફરે છે, કે જ્યાંથી પેહેલી મુસાફરી (arterial journey) શરૂ કરી હતી.

સારસા પરીલા અને એવી બીજી લોહી સુધારનાર અનેક જાતની મોંઘી **દવાઓ**, કે જે જાહેર ખબરોથી ઉભરાઇ જાય છે, **તેનો આશરો** લેનારા દરદીઓને, તથા બગડેલાં લોહીને સ્વચ્છ કરવા તથા તેવાં લોહીથી ઉપજતાં દુઃખ-દરદોના ઈલાજ તરીકે ફક્ત **દવા**-દારૂનેજ માની લેનારા **મત્તાંધીઓ**ને, આ ઉપરથી જોવાનું અને જાણવાનું છે, કે દમમાં જો **સ્વચ્છ** હવા લેવાતી નથી, યા તે હવા લોહી સાથે (ફેફસાંમાં) સંબંધમાં નથી આવતી, યા જો આવે છે તો ખરાબ વાસવાળી-**ઘેરાયેલી-સ્થિર** હવા આવે છે, અને તેથી પેલી બળવાની (combustionની) ક્રિયા બરાબર ચાલતી નથી, યા ચાલે છે તો જો દમમાં ખરાબ હવા લીધેલીથી ચાલે છે, તો એવા સંજોગો વચ્ચે, એવા મામલા વખતે આવી **'લોહી સુધારવાની'** દવાઓ - પછી તે અસરમાં ગમે એવી સરસ કાં ન હોય, તોબી તે કેટલી હદ સુધી કારગત લાગી ફાયદો અને સુધારો કરી શકે, તે એક સવાલ છે, વિચારવા-જોગ સવાલ છે. અલબતાં લોહીની ખાસીઅત અને પ્રકૃતી - તે ખોરાક-પાણી વીગેરેની સ્વચ્છતા જાત અને ખાસીઅત ઉપર આધાર રાખે છે, યાને જે જાતના ખોરાકનો આહાર કરવામાં આવે તેવી જાતની લોહીની ખાસીઅત-પ્રકૃતી અને વળણ થાય છે. સ્વચ્છ ખોરાક-પાણીથીજ સ્વચ્છ લોહી બને છે; પણ તે લોહી જે **બે** જાતની ખાસ ફરજ બજાવે છે – એક બાજુથી તાજું લોહી (ar-

terial blood) શરીરના બધા ભાગોને પુષ્ટિ-કારક તત્વ અને પોષણ આપે છે, અને બીજી બાજુથી શરીરનો રદી કચરો સાથે ઘસડી જવા પોતામાં આમજ કરી, **ઝેરી** લોહી (venous blood) બને છે,–તે કચરો તે રદી ભાગ - તે ઝેર - તે કાળાશ - તે કોયલાનું તત્વ - લોહીમાંથી જુદું–છુટું કરી, તેનો નાશ કરી, તેને બાળી નાખી બહાર કાઢી, તેની અસલ સ્વચ્છ હાલતને પાછી સજીવન કરે છે–તે કાંઈ ખોરાક–પાણીથી કે દવા–દારૂથી થઈ શકતું નથી. બીજા બોલોમાં કહીએ તો જો શ્વાસ ક્રિયા બરાબર ન ચાલે તો શરીરના રોગીષ્ટ તત્વો બરાબર બહાર નીકળતાં નથી એટલે લોહી સ્વચ્છ થતુ નથી તેમજ **તાજી** જીવન-શક્તિ લોહીને મળતી નથી - કે જે જીવન-શક્તિ વગર આગલાં પ્રકરણોમાં જોઈ ગયા તે પ્રમાણે ખોરાક યા લોહી સુધારનાર **દવા** શરીરમાં કારગત લાગતાં નથી. ત્યારે લોહીને સુધારવું -સ્વચ્છ કરવું એટલે ઉપર જોઈ ગયા પ્રમાણે **હરપળે દમ-બ-દમ** સ્વચ્છ કરવું - તે **ફક્ત શ્વાસ**થી-જ થઈ શકે છે, અને **ચોખ્ખી તાજી હવા**થી-જ બની શકે છે.

આ ઉપરથી લોહી સુધારવા ચાહનાર એક માણસને તોલ કરવાનું છે જે દવા–ઔષધો ખરેખરો ઈલાજ છે, યા - **દમ-બ-દમ** ચાલતી તાજી હવાની ક્રિયા વધુ જરૂરની, વધુ અગત્યની, સેહેલી–સુતરી અને સસ્તી છે? એમાંથી કયો લાયક અને કુદરતી ઈલાજ છે?

જો ફેફસાંમાં **તાજી** અને **ખુલ્લી હવા હરપળ દમ-બ-દમ** પૂરી પાડવામાં નથી આવતી, તો પેલું (Venous blood) કાળું–**ઝેરી** લોહી પાછું સ્વચ્છ થતું નથી અને જીવન-શક્તિ **રહીત** રહે છે, અને તેથી તેવું અને તેવું કાળું બનેલું મુડદાલ પ્રાણ **વગરનું ઝેરી** લોહી શરીરમાં દોડયા કરે છે; આથી શરીર તથા તેના સઘળા અણુ–પરમાણુઓને જીવન-શક્તિ કે પોષણ મળતું નથી; ઓરબી જે કચરો એકઠો થયો હોય છે તે લોહી સાથ ભેળાઇ, લોહીને વધુ અને વધુ ઝેરી બનાવે છે અને તેથી તેવાંજ ઝેરી લોહીથી શરીરનું બંધારણ પણ ઝેરી કચરાવાળું બનતુ જાય છે, કારણ Veins

કાળી નસોનું કાળું લોહી **સાફ થયા વગરજ** હૃદયના **ડાબા** ભાગ મારફત પાછું (arteries) **લાલ** નસોમાં દાખલ થાય છે.

આથી **હરપળે** દમની **ક્રિયાની** ખાસ અગત્ય છે, બલ્કે **શ્વાસને** લગતી **ખાસ** ક્રિયા **(કસરત)** ની જરૂર છે, કારણ દમ તો સઘળાં મનુષ્યો પોતાની મેળે–સ્વાભાવીક રીતે લેયા કરેછે, પણ આપણે આગળ જોઈ ગયા અને હજી જોઇશું કે તે ચાલતી ક્રિયા કાંઈ કુદરતી અને નિયમીત હોતી **નથી,** પણ માણસે પોતે અજ્ઞાનતામાં અ-કુદરતી અને **અ**-નિયમીત **બનાવી** દીધી છે, તેથીજ લોહીનો બીગાડો અને તેને લગતી રોગીષ્ટ હાલતો આવી બને છે. આ સઘળી અ-કુદરતી હાલતો, તબ્યતને લગતો બીગાડો અને ફરીયાદ દુર કરવા, શ્વાસ ક્રિયાને **ખાસ** તરબીયત–કેળવણી અને **કસરત** આપી **સુધારવાની** જરૂર છે; સુધારીને તેને **પાછી અસલ કુદરતી–નિયમીત** હાલતમાં લાવવાની અગત્ય છે. આ કસરત ઉંડા (deep) **લાંબા** દમને લગતી છે, તે બી વળી **ખુલ્લી હવામાંજ** ખુબી સમાયલી હોય છે. જેમ **વધુ** પ્રમાણમાં **દમમાં ખુલ્લી હવા** મળે છે, તેમ ફેફસામાં ચોખ્ખાં થવા આવતાં (venous blood) ઝેરી લોહીના ઝેરી તત્વો **પૂરેપૂરાં બળી** જાય છે, લોહી પૂરેપૂરૂં **સ્વચ્છ** થાય છે અને તેજ વખતે **વધુ** પ્રાણ, વધુ જીવન-શક્તિ લોહીમાં આમેજ થઈ **લાલ** નસો (arteries) મારફતે **આખા શરીરને** પૂરી પાડે છે.

આ ઉપરથી **દવા**–દારૂ વિગેરે લોહીને સુધારવામાં કેટલી હદ સુધી કામ લાગે છે, તથા તેની સરખામણીમાં **શ્વાસ** અને તેની ક્રિયા તથા **તાજી** હવા કેટલી હદ સુધી ફાયદો કરે છે, તેનું તોલ કરવાનું ઝટ બની આવશે; **તાજી** હવા અને **શ્વાસ** ક્રિયા લોહીને **હરપળે** દમ-એ-દમ **સ્વચ્છ** કરી સુધારે છે અને **હરપળે** જીંદગી તથા પ્રાણ આપે છે; જયારે ઔષધ યા ખોરાકની જણસો **ફક્ત શરીરના** બંધારણ માટે જોઈતાં સ્થૂળ–ખાકી તત્વોજ પૂરાં પાડો શકે છે. પણ આ સ્થૂળ પદાર્થો **શરીરના** બંધારણમાં એકદમ **સીધાં** (*direct*) દાખલ **થતાં નથી;** કોઈ પણ રીતે **સીધી–પાધરી** (direct) **અસર શરી-**

રમાં કરતાં નથી, તેમજ શરીરના અવયવો કે સાંચા-કામ પણ એવી કોઇ **પોતાની શક્તિ** ધરાવતાં નથી કે જે આ દવા યા ખોરાકના સ્થૂળ પદાર્થોને - તેના તત્વોને છુટાં પાડી – પોતામાં આમેજ કરી શકે; પણ આ સઘળું કરનાર agent, શક્તિ force તે તો પેલી **જીવન-શક્તિ** છે, આપણો **પ્રાણ–દમ** કે **શ્વાસ** છે. આ હકીકત તો આગલાં પ્રકરણમાં નક્કી સાબેત થઇ ચુકી છે, અને વળી વધુ આ પ્રકરણમાં જાણ્યું જે દરેક ચીજ, ખોરાક - દવા વિગેરે દરેક સ્થૂળ પદાર્થ **પેહેલાં** લોહીમાં ફેરવાઇ–અદલાઇ જઇ, તેની સાથે (arteries માં) ફરતાં ફરતાં આખા શરીરમાં **જોઇતાં** પ્રમાણમાંજ દાખલ થઇ શકે છે. તે છતાં વળી લોહી બી કાંઇ ખુદ પોતે એક સ્વતંત્ર શક્તિ નથી, કે જે પોતાની મેળેજ ફરી શરીરનું બંધારણ કરે; લોહી પોતે ખુદ પ્રાણ કે જીવન-શક્તિ નથી, પણ જીવન-શક્તિ અને શ્વાસ તેને ચલાવે છે. દમ અને પ્રાણથી તે ચાલે છે, એટલે તે **પર-તંત્ર** છે પરાયા આધારે અને **પરાયે આશરે** દોડે છે અને ક્રિયા ચલાવે છે. તે પોતે એક સ્વતંત્ર શક્તિ નથી, પણ પોતા**માં** કોઇ એક બીજી શક્તિ ધરાવે છે, કે જે શક્તિ કોઇજ નહી પણ **પ્રાણ** (Breath) છે, **દમ** અથવા **શ્વાસ** છે, જીવન-શક્તિ અથવા ચૈતન્ય છે કે જેને સાધારણ રીતે **'જીંદગી'** કહેવામાં આવે છે, યાને ડા૦ એટકીન્સના બોલોમાં કહીએ તો લોહી તે – એક પ્રવાહી છે કે જે વિજળી (જીવન-શક્તિ)થી ભરાય છે.

"The blood is both the *pabulum* of *life* to every tissue and cell throughout the body, and the *funeral-car* of its *dead products.*"

ત્યારે આ આવન-જાવન કરનાર **લોહીને સ્વચ્છ** કરનાર તે **હવા છે, શ્વાસ** છે તેમાં રહેલો પ્રાણ છે, જીંદગી અને જીવન-શક્તિ છે.

ખુલ્લી હવાના મકાનની ગેરહાજરીમાં, શ્વાસની ક્રિયાને લગતાં **જ્ઞાનની** ગેર-હાજરીમાં જેમ ગમે તેમ વરતવાથી, જેમ ગમે

તેમ અ-નિયમીત જીંદગી ગુજારવાથી, **ક્ષય-હાંફણ** અને **દમ** જેવા છાતીના રોગોનો ઉપદ્રવ **થાય છે.**

તાજી-**ખુલ્લી હવા** અને તેને શરીરમાં દાખલ કરનાર સાધન તરીકે **શ્વાસની-ક્રિયા** એક દરદીને **દવા**-દારૂ કરતાં, યા તેની સરખામણીમાં, કેટલી **વધુ** અગત્ય અને જરૂરની છે તે શું કોઇબી દરદી પીછાને છે? તે તો જ્યારે દરદ વધી-વધી પૂર જોશમાં દેખાવ આપે છે, જ્યારે **પરિણામ તરીકે** તેને દુઃખ થાય છે, ત્યારે તે (પરીણામ)ના ઇલાજ તરીકે ડાક્ટર પાસે **દવા** લેવા જશે અને ચાલતી આવેલી **માન્યતાથી દવાનેજ** એકલા **ઈલાજ** તરીકે ગણશે, પણ કદી-બી તેના **કારણ** શોધી કાઢવા પાછળ નજર દોડાવશે નહી, કારણ તેને કદી એવું ગ્નાન-ભાન હોતુ નથી જે અણ-ઘટતી રીતે, ગેર-કાયદેથી અને અ-નિયમીત પણે **શ્વાસ**-ક્રિયા ચલાવો, નહી લેવા લાયક ખરાબ-બે**રાયલી** હવા દમમાં લીધા કર્યાથી ઉપદ્રવ થાય છે. તે સિવાય તેના **કર્ત્તા** અને **કારણ** તરીકે કેટલાંકો કુદરતને સરજતને માની લે છે, તો કેટલાકો પોતાની કમ-નસીબીને લાગુ પાડે છે, તો કેટલાકો ખોદાની મરજીને, અને વળી કેટલાંકો કોઈ શેતાન-ચોઘડીયાંને તો કેટલાકો **હવા**-ને તેનું કારણ સમજી સમજાવી લે છે, અને તેના ઇલાનેજ **દવા**-દારૂ અને ખોરાકમાં શોધવા નીકળે છે.

વળી બીજી બાજુ એજ માફક ડૉકટરો કે જેઓ લોહી સુધારવાના અને **શક્તિ** આપવાના સાધન-ઇલાજ તરીકે માત્ર **દવા** અને ખોરાકને-જ માની લઈ ફરમાવનારાઓને પણ કોઇ વખતે **હવા** અને **દમ-ક્રિયાની (કસરતની)** ખુબી જણાતી માલમ પડી છે? એક દરદીની તપાસમાં-ખસુસ કરીને **હાંફણ-ખહી**-યા-**દમ**વાળા એક દરદી (patient)ની સારવારમાં વિલાયતી ડાક્ટરો તેના શરીરની રચના અને બાંધો પૂર્ણ બારીકીથી અને ગંભીરાઇથી તપાસી, કઇ કઇ જાતની **દવા** તેને લાગુ પાડવી, એવા ખ્યાલમાં અને વિચારમાં આખું વૈદક-**શાસ્ત્ર** (Science of Medicine) ઉથલાવી કાઢશે; પણ કયા સંજોગો **વચ્ચે**, કેવી હાલતમાં આવી ફરીયાદ **ઉત્પન્ન થવા પામી છે,**

શું કારણથી અને કેવી રીતે તે ઉપદ્રવ વધવા પામ્યો છે, દરદીના કેવાં આચરણોથી આવી જાતના દૂખો ઉભરાઈ નીકળે છે - તે અને તેવાં ખાસ **કારણોને** શોધી કાઢી, પૂછી-પરછી, તેવાં અણ-ઘટતાં કારણોથી દુર રહેવા - પરહેઝ રહેવા અને તેની સાવચેતી તરીકે શું શું કરવું જોઇએ, કેવી રીતે રહેવું વરતવું જોઇએ તે - પેલા દરદીને ફરમાવવા યા કહેવાને બદલે, ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે **તેને** કાંઇ-જ નહી પણ **દવા-જ** ફરમાવશે. ઘણું **થશે** તો કહેશે જે "હવા ખાવા જાઓ" - "સુકી યા દરીયાની ખારી". આ તેઓનો જો કે સાધારણ બોલ છે, છતાં આપણને શક એ ઉપજે છે કે **ખુલ્લી** હવાની અને **દમની-ક્રિયાની** આ બધી **ખુબીઓ** તેઓ સમજીને એમ કહેતા હશે કે કેમ? જો તેમજ હોય તો **દમ**ની ક્રિયાની ખુબી અને અગત્યતા વિષે આજ સુધી કોઈ બી ડાકટરોથી (આપણા દેશીઓની-જ વાત છે) એવું સાંભળ્યું-જોયું કે વાંચ્યું નથી. તેઓ એમ તો જરૂર સમજે છે જે **ઘેરાયલી-અંધીઆર** હવા તે ખરાબ-**ઝેરી** હવા **છે** અને **ખુલ્લી-તાજી** હવા તેજ ફાયદાકારક છે; પણ તે છતાં તેઓ દુખના **કારણ** તરીકે ઘણીક વેળા 'હવા' ને માની લે છે, કારણ તેઓને કહેતાં સમજીએ છીએ કે જે "આ હવા ખરાબ છે - સરદ છે - ભીનાશવાળી છે, તેથી તબ્યતને બગાડનાર છે - વિગેરે." આ ઉપરથી તેઓ પ્રાણ - યા **શ્વાસ**ને લગતી ખુબી સમજતા હોય એ શક છે; કારણ હવાની **'સરદી'** કે **'ગરમી'** જે **છે તે** પેલો પ્રાણ કે દમ નથી. 'સરદ કે ભીનાશ' આ બોલ હવામાંના **પ્રાણને લાગુ પડી શકેજ નહી.** અલબતાં આજુ બાજુના સંજોગોને લઇને હવાના કોઈક તત્વ (element) માં ભીનાશનું યા સરદીનું વધતું-ઓછું પ્રમાણ બની, આખી હવાને યા વાતાવરણને **અસર** કરી તેમાં ફેરફાર કરે છે, તેથી આપણને હવામાં વધતી ઓછી સરદી કે ગરમી લાગે છે અને **તેથી** હવા - હવા વચ્ચેનો ફરક લાગે છે; પણ તે ફરક નુકસાન-કારક છે કે કેમ તે ફક્ત **આપણા શરીરના બાંધા** અને તેમાં રહેલી પ્રાણ-**શક્તિ** ઉપર **આધાર** રાખે **છે**, યા

જેથી કાંઇ **આપણને સરદી–ગરમી** જેવું લાગે છે તે સઘળું આ-પણા **શરીર અને તેની** જીવન-શક્તિની **હાલત**ને લીધે લાગે **છે.** જો **શરીરમાં** જીવન-શક્તિ–પ્રાણ **કમતી** હોય **છે** તો શરીર નબળું હોય છે અને આવા નબળા બાંધાને સરદી–ગરમી તો શું પણ કોઈબી નજીવો ફેરફાર ઝટ અસર કરેછે, **અને** તેની **હાલત** પ્રમાણે તેને વધતું–ઓછું નુકસાન થાય છે; જ્યારે શરીરમાં **પૂરતા** જીવન-શક્તિ હોય છે, યા તેને **કેળવીને** તેના બાંધાને મજબૂત કુદરતી હાલતે **બનાવ્યું** હોય છે તો કોઈબી જાતની **અસર** તેને લાગતી **નથી,** યા કોઇ નુકસાન તેને પૂગતું **નથી**; બલ્કે ફાયદો-જ થાય છે. એ વિષે આપણે **૩** - જાં પ્રકરણમાં ખુલ્લી હવામાં સુનાર માણસના દાખલા ઉપરથી જોઇ ગયા, કે જે બી કાંઈ અસર કે પરીણામ ઉપજે છે તે **હવાને** લીધે **નહી, પણ** આપણા **શરીરને લીધે** છે, **આપણા** શરીરની **પ્રકૃતિ**ને લીધે છે, **આપણા** શરીરની **હાલત**ને લીધે છે. જે તકસીર **કે** વાંક છે તે હવાનો નથી, પણ આપણા **શરીર**નો છે. યાદ રાખવું કે હ્યાં ફક્ત **હવાના 'સરદ–ગરમ'** ગુણની વાત છે, ખરાબ વાસવાળી કે ઝેરી–ઘેરાયલી બંધીઆર અને સ્થિર હવાની વાત **નથી**, અને તેથી 'સરદ કે ગરમ' ગુણનો સવાલ જ્યાં સુધી સરજાયલો છે ત્યાં સુધી તો હવાને કાંઇ 'સારી - કે - ખરાબ' એવા બોલો લાગુ પાડી શકાય **નહી.** સરદ કે ગરમ એવી સારી કે ખરાબ 'હવા' હોતી **નથી,** પણ સરદ કે ગરમી વાલું **શરીર તે** હવા ને લાયક, યા ના-લાયક હોઈ શકે. ઉપર કહી ગયા તેમ આ સવાલ શરીરમાં ધરાવતી **શક્તિ પ્રાણ-શક્તિ**ને લગતો છે, એટલે પૂરતી પ્રાણ-શક્તિ વાળું શરીર પૂરતી **ગરમી** વાળું હોય છે, તેથી **તે સરદ** હવાને **સહન** કરી શકે છે, બલ્કે તેમાંથી પણ **તેને** જીવન-શક્તિ મળે છે, પણ આ વાત - આ મૂળ મૂદ્દો ભૂલી જઈ (patient-) દરદીની નબળી હાલત જોઈ તેને **હવામાંથી બાકાત** કરવામાં આવે છે; યાને હવાના સાંધન સામે **બંધ** રહેવા ફરમાવે છે.

હાલમાં વિલાયત અને અમેરીકામાં વૈદક-હુન્નરમાં **"Open-air treatment"** - 'ખુલ્લો હવાની સારવાર'-**'ખુલ્લી હવાના ઈ-લાજ'**-નું એક નવું તત્વ દાખલ થયું છે; અનેક એવી ખુલ્લી હોસ્પીતલેા સ્થાપવામાં આવી છે, કે જ્યાં દવા -દારૂ-ઔષધ કરતાં, ફક્ત કુદરતી Natural ઇલાજે-'સાદો ખોરાક-પાણી અને **ખુલ્લી તાજી હવા'**- ઉપર-જ દરદીઓને રાખી, તેઓને તેની પૂરી-બારીક **સમજણ આપી,** તેઓને **હવા - દમ** અને **શ્વાસ**-ક્રિયા (**કસરત**) ની ખુબીનું **જ્ઞાન** આપી, સાજાં કરવામાં આવે છે. હિંદુસ્તાન અને - આપણા દેશી ડાકટરો આ બાબદમાં તદન પછાત છે; પણ તેઓ દરેક બાબદમાં વિલાયતની નકલ કરે છે, વિલાયતી ઇલાજોને-જ સર્વોપરી ગણે છે, તો જરૂર આવી નકલ પણ પેહેલાં થવી જોઇએ; તેઓની ઇલાજો આપવાની રીત (Treatment) માં આવો પણ કાંઇક ફેરફાર-**સુધારો** વધારો થવો જોઇએ. **આવો** સુધારો-વધારો કાંઇ મોટી મોટી ખરચાળુ હોસ્પીતાલો બાંધવાની યોજનાઓ તથા સેનેટરીયમો મારફતે દાખલ કરવાની અગત્યતા **નથી,** પણ આ સુધારો અને તે સુધારાની અગત્યતાનો **ખ્યાલ** આપણા ડાકટરોના 'મગજ'-માં દાખલ થવાની ખાસ જરૂર અને અગત્ય છે: આ **ખ્યાલ** તેમના **ભેજાં-માં** જવાની **જરૂર** છે; આ **વિચાર** તેઓના **મનમાં ઠસવો જોઇએ,** કારણ સાધારણ આમ લોક તો દુઃખના સંબંધમાં ડાકટરોને-જ ખોદા (સત્તા) તરીકે સમજી-માની, તેઓના ફતવાઓને આશરે જાય છે, તેથી જ્યારે ડાકટરો આ બાબદ સમજતા થાય, ત્યારે-જ તે બાબદ હાથ ધરી દરદીઓને તે પ્રમાણેનો રસ્તો દેખાડી શકશે; ત્યારે-જ ધીમે ધીમે આમ લોક પણ સમજતાં અને જ્ઞાન મેળવતાં થશે. પણ જ્યાં સુધી આપણા જો-હુકમી ડાકટર સાહેબો પોતાનો કરી અને માની લીધેલી ચોપડીઓના શીક્ષણના બહારના સઘળી વાતો અને બાબદોને 'હંબગ' ગણી કાઢશે, યા તે તરફ સુગની લાગણી અખ્તિયાર કરશે, ત્યાં સુધી આમ વર્ગ

ખસુસ કરી **સ્ત્રી**–જાત - આ બાબદમાં **અજ્ઞાન** અને પછાત-જ રહેવાની.

વળી બીજી તરફ, આમ વર્ગમાં જીંદગી કેમ અને કેવી તરેહ ગુજારવી, તનદરેાસ્ત જીંદગી ગુજારવામાં કઈ કઈ તરબીયતેા, કયાં સાંધનેા રાખવાં, કેમ વરતવું, ખેારાક કેવેા અને કેમ લેવેા, હવા–**ખુલ્લી હવાની** અગત્યતા અને **શ્વાસ-ક્રિયા** તથા ઉંઘને લગતેા **ખાસ** અભ્યાસ - એક **ઘરગતુ કેળવણી તરીકે** દાખલ થવેા **જોઇએ.** તે સાથે નિશાળેામાં અપાતી કેળવણીના અભ્યાસ ક્રમમાં વિલાયતી નૅાવેલેાની વારતાઓ અને ઈતીહાસના બેાજા દાખલ કરવામાં આવે છે તેને બદલે - યા તેમાં ઘટાડેા કરી, આ જીવન–વિદ્યાને એક **ભાગ** તરીકે ઠેરવી, એક **ફરજ્યાત પ્રાથમીક કેળવણી તરીકે** દાખલ થવી જોઇએ છે. **ત્યારે** અને **ત્યારે-જ** ઉછરતી ઓલાદના નાજુક નબળા બાંધાની ફરીઆદ, કે જે આજ-કાલ એક **જાહેર ચર્ચા**-રૂપી સવાલ થઈ પડયેા છે, અને જે વિષે અનેક જાતના કારણેા, અનેક જાતના ઇલાજો શેાધી કાઢવાની મુજાહેમત થઇ રહી છે, તે ફર્યાદ રફતે રફતે દુર થશે; ત્યારે અને **ત્યારે-જ** આપણા જુવાન નિશાળીઆઓની ગેર-વર્તણુકથી થતાં નુકશાન, કે જે વિષે બીજાં પ્રકરણમાં જોઇ ગયા તે - તથાપિ આપણી **સ્ત્રી** જાતીના **મગજ**માં જે જડ ઘાલી બેઠેલા દુખેાને લગતા **વેહેમી વિચારેા–રસમેા** અને ધખારાઓ નાબુદ થઇ, દુખની ફર્યાદ કમતી થશે, સુખાકારી અને તનદરેાસ્તીમાં **સુધારેા** થશે અને **દવાના** ઢીચારાઓના ખરચેા **કમતી** થશે.

હવે આપણે પાછી આપણી મૂળ બાબદ ઉપર આવી, આ પ્રકરણમાં ચલાવેલી ચર્ચાનેા સાર ખેંચીએ:—

(૧) પેહેલાં તેા આપણે શરીર રચના તપાસી સાબેત કરી ગયા, કે ડા૦ ઍટકીન્સના અખતરા પ્રમાણે લેાહીની સ્વચ્છતા થવાની ક્રિયા - લેાહીની **અંદર** કેાઇ **બહાર**ની ચીજથી - ખેારાક કે દવાથી થતી **નથી,** પણ લેાહીની **બહાર** - યાને તેના ફરવા-

નાની **બહાર - ફેફસામાં - દમની ક્રિયા મારફતે - હવાથી તાજી ખુલ્લી હવાથી - ચાલુ** થયા કરે છે. બીજા બોલોમાં - શરીરને **ચાલુ સ્વચ્છ** કરવા અને રાખવા - ખુલ્લી હવા (તેમાં રહેલો દમ) અને શ્વાસની ક્રિયા એ બે-જ ચીજની માત્ર જરૂર હોય છે.

(૨) લોહી જો કે આખાં શરીરને જીવન-શક્તિ–પ્રાણનું પોષણ અને પુષ્ટિ પૂરૂં પાડે છે, પણ તે ખુદ જીવન-શક્તિ નથી. જો જીવન શક્તિ બહારથી શ્વાસો–શ્વાસ તેને મળે તોજ **પોતામાં** આમેજ કરી શરીરમાં પુરી પાડે, ટુંકામાં તે સ્વતંત્ર નથી, પણ પ્રાણ-શક્તિ ઉપર આધાર રાખે છે.

(૩) **તાજી - ખુલ્લી હવા** અને **દમ**ની ક્રિયાથી-જ શરીરમાંનું ઝેર અને રોગીષ્ટ તત્વો બળી જઈ, લોહી સ્વચ્છ થાય છે અને નહી કે લોહી સુધારવાની કહેવાતી દવાઓથી.

(૪) દમમાં લીધેલી **હવા**, તેમાં સમાયલો **પ્રાણ** તેજ લોહીમાં મળી શરીરને શક્તિ–પુષ્ટિ–પોષણ અને જીંદગી અરપે છે, તેથી 'પ્રાણ' જીંદગી છે, - નહી કે લોહી - યા ખોરાક - યા દવા.

(૫) જેમ **વધુ હવા** દમમાં લેવામાં આવે તેમ **વધુ પ્રાણ** શરીરને મળે છે, તેથી દમની શ્વાસો–**શ્વાસ ક્રિયા** જીંદગી મેળવવાનું અને જીંદગી વધારવાનુ–લંબાવવાનું મુખ્ય સાધન છે.

(૬) વધુ હવા દમસાં લેવાને વાસ્તે **લાંબા** અને ઉંડા દમો લેવાની જરૂર હોય છે; જલદી જલદી અને સંખ્યામાં વધુ દમ લેવાથી વધુ હવા દમમાં **રહેતી** નથી. કારણ જેમ દમ ઝડપી તેમ તે ટુંકા હોય છે, અને ટુંકા દમો જો કે સંખ્યામાં વધુ પણ લઇએ, તો પણ તે જલદી જલદી બહાર નીકળી જાય છે exhale થાય છે, એટલે પ્રાણ હજી-તો ફેફસામાં ભરાય નહી–ભરાય તેટલામાં તો તેનો કેટલોક ભાગ એમનો–એમ (કારગત લાગ્યા વગર unused) પાછો બહાર નીકળી જાય છે, ફેફસાંમાં બરાબર વળગતો નથી, અને તેથી લોહીને પણ જો-

ઇતેા જથ્થેા ખેંચવાની બરાબર તક મળતી નથી. **તેથી ઉંડા અને લાંબા - એટલે - આસ્તે સરળતાથી એક-સાન** (*evenly*) **દમ** લીધાથી, ફેફસાં તેમજ લેાહી 'પ્રાણ' ને પૂરતી રીતે **ચુશી** લઈ શકે છે અને પેાતામાં **બીજ-રૂપે** as potential રહેવા દે છે. વળી તે સાથે **દમને** જો થેાડેાક વખત **અંદર રેાકી** રાખવામાં આવે, **ઘુંટવામાં** આવે તેા એારબી ફાયદેા વધે છે.

(૭) **શ્વાસ અને લેાહી** એ બન્નેને એક-મેક સાથ એકદમ નીકટ સંબંધ છે, તેથી જેટલાં જોરથી - યાને **લાંબા** અને ઉંડા શ્વાસ લેવાય તેટલા-જ જોરથી લેાહીની ગતિ અને ફરવું વધે છે, અને જેટલાં જોશથી અને ગતિથી લેાહી ફરે, તેટલી અંગમાં તેજી–શક્તિ–ચાલાકી–હીલચાલ અને **ગરમી** વધે છે.

(૮) આ શ્વાસેાશ્વાસના લેાહી સાથના સંબંધે કરીને - શરીરને મગજને અથવા મનને અને તન-દરેારતીને પણ પરસ્પર સંબંધ હેાય છે, આથી જે **અસર** મન ઉપર થાય છે તેજ તનદરેાસ્તી પર ફેંકે છે, અને તેજ પ્રમાણે તનદરેાસ્તીની **અસર** મન ઉપર થાય છે; તેથી જ્યારે માણસ **શેાક** કરે છે, દલગીર થાય છે, **અફસેાસ** કરે છે, **રૂદન** કરે છે, ત્યારે તેના શ્વાસના પ્રવાહ **નરમ–ધીમા** અને **નબળા** પડી જઈ મનને **નબળું** કરી નાખે છે, અને શરીરની આરેાગ્યતાને બગાડે છે, તથા હેાજરી ઉપર પણ અસર કરી દે છે. એ વિષે લંબાણુ વિવેચન ૪-થાં પ્રકરણમાં આપણે કરી ગયા છીએ. તાત્પર્ય એજ કે શ્વાસ-ક્રિયા સ્વાભાવિક અને કુદરતી (Natural) હેાવી જોઇએ, અને તેમ ન હેાય તેા કેળવીને તેમ **બનાવવી** જોઇએ.

(૯) આ સઘળી હકીકતેા ઉપરથી છેવટ એ લાવી શકાય છે જે શ્વાસ-ક્રિયા, બલ્કે ખરી રીતે ખુદ **'દમ'** શરીર અને મનને **જોડનાર** સાધન છે, એ વચ્ચેનેા **દરવાજો** છે, કે જે હાથ ધરવાથી બન્ને રસ્તા પ્રાપ્ત થાય છે. તે છતાં દમ અને દમની

ક્રિયાથીજ અને તે **ક્રિયામાંજ વિચારો** ઉતપન્ન **થાય છે.**

(૧૦) આપણે ૩-જા પ્રકરણમાં જોઈ ગયા છીએ - કે કોઈબી ચીજોના **ઘસવાથી** - એટલે - **સમાગમથી** તેમાંનો ગુપ્ત 'જીવ' જે બહાર **જાહેરમાં પ્રગટ** થઈ નીકળે છે, તે **જાહેરમાં પ્રગટ** થતો **દેખાવ** અગ્નિ-રૂપ હોય છે. તે જ માફક - આપણા (માણસ) માં આત્મિક-રૂપે રહેલો પ્રાણ (ફ્રવશી–ફરોહર) **અચેત** અને મંદ (dormant) હાલતમાં હોયછે - તે બહાર હવામાં રહેલા સર્વ-વ્યાપક પ્રાણ-તત્વના **સમાગમ**માં - દમ મારફતે - શ્વાસો શ્વાસ–આવી જે **સ-ચેત** થાય છે, જે પ્રગટ અને જાહેર થાય છે - તે અગ્નિ કે **આતશ-રૂપે** થાય છે, કારણ તેથી-જ બળવાની ક્રિયા (combustion) શરૂ થાય છે અને શરીરને ગરમી આપે છે. આ સ-ચેત ફ્રવશીને, અથવા ફ્રવશી (આત્મા) ની આ (અગ્નિ-રૂપ) **સ-ચેત** હાલતને **જીવ** તરીકે પણ ઓળખવામાં આવે છે.

આતશ અથવા અગ્નિ ત્યારે આજ કારણને લીધે માણસના **જીવ**ને - આત્મા–ફરોહરને લાગુ પડે છે.

પારસી ધર્મમાં **આતશ**ની જે ફિલસુફી રજુ થાય છે - તે આ **જીવ**ની - જીવને લગતી-જ ફિલસુફી છે, જીવ–આત્મા–ફરોહરને-જ લાગુ પડે છે, કેમ જે તેથી-જ **આતશ**ને ખોદાના **પૂત્ર** તરીકે કહ્યો છે, એટલે કારણ કે પ્રાણ **અથવા** જીવ–જીંદગી એ ખુદ ઇશ્વરની જ **શક્તિ** છે, ઇશ્વરી-જ તત્વ છે, ઇશ્વરનો-જ જીવ છે, ખોદાનો-જ જાન–પ્રાણ અને **દમ** છે, ખોદાના-જ **શ્વાસમાંથી** જાહેર **થયો છે.** ત્યારે **જેમ એક** પૂત્ર બાપના જીવનો-જ એક ભાગ છે, બાપના દમનો - તેના-જ લોહીનો એક અંશ છે - તે જ માફક - માણસો જો ઇશ્વરના-જ **જીવમાંથી**, ખોદાના-જ **દમમાંથી** પેદા થયાં છે, તો તેના અંશો અને ભાગોજ છે, અને તેથી તેના **બચ્ચાં** પણ કહેવાઈ શકાય. માણસો ઇશ્વરના-જ ભાગો ઇશ્વરના-જ અંશો અને **તેના-જ પૂત્રો છે, તેથી 'પૂત્ર–અંશ–ભાગ' એક-જ ભાવાર્થ ઉઠાવે છે;**

બોલો માત્ર જુદા છે, મૂળમાં સઘળું **એક** છે - **એક-જ શક્તિ** - **એક-જ** (ઇશ્વરી) તત્વમાંથી પેદા થઈ - પ્રગટ થયું છે, તો આ ઉપરથી **ફ્રવશી–આત્મા–અગ્નિ–આતશ–ખ્રાઇસ્ટ** - એ સઘળા બોલો મૂળમાં **એક-જ** ચીજ (**પૂત્ર**–*son*) છે, **એક-જ** ચીજ દરશાવે છે, અને તે આપણો **પ્રાણ** અથવા **દમ** છે. હીંદુઓ તેને **આત્મા** કહે છે, મુસલમાનો તેને **નફ્સ** તરીકે ઓળખાવે છે, પારસીઓમાં **આતશ** (ખોદાનો પૂત્ર) છે, ખ્રીસ્તીઓમાં (christ) ખ્રાઇસ્ટ (ખોદાનો પૂત્ર) છે. વળી માણસમાં રહેલો પ્રાણ બહારના હવામાંના પ્રાણથી-જ ચાલુ–જીવતો અને **બળતો** રહે છે, તો આ ઉપરથી કુદરતમાં વ્યાપી રહેલો **હવામાનો પ્રાણ** પણ ઇશ્વરી તત્વ હોવું જોઈએ, ઇશ્વરનો-જ **પ્રાણ**–જાન હોવો જોઇએ એમ સાબેત થાય છે, અને ખરેખર તેમજ છે. ટુંકમાં સઘળી ફિલસુફી **શ્વાસ–દમ–અને–પ્રાણ**-ની સમજણમાં સમાઈ જાય છે. અને તેનું મૂળ **ઇશ્વર**માંથી છે, તો તે વિષે પણ થોડીક સમજણ લેવી આ જગ્યાની બહાર ગણાશે નહી, કારણ જીવન-શક્તિ–જીંદગી સાથે જે ચીજને સંબધ અને નીસ્બત છે, તે સઘળાંની સમજણ મેળવવી એજ નેમ આમાં રાખી છે, તેથી **શ્વાસ**ની ફિલસુફી - તેને **કુદરત** અને **ઇશ્વર** સાથે શું સંબંધ છે તે આગળ તેના વિષયમાં લઈશું—

પ્રકરણ ૭ મું.

—x—∘—x—

દમ—શ્વાસ—તેજ—જીંદગી.
શરીરમાં તેનો પ્રયાસ
દમની ક્રિયા ઉપર-જ તનદુરોસ્તીનો આધાર
તેને લગતી રચના—Respiratory organs
સરદી—ગરમી-નો નિયમ—સમાનતા.

હવે આપણે શરીરની તે રચના ઉપર આવ્યે - કે જે સાધારણ રીતે શીખવાતી વૈદક-વિદ્યાને લગતી anatomy અને physiology થી કાંઈક જુદી પડે છે, અને જે શ્વાસો-શ્વાસ ક્રિયાની ખાસ સમજણ આપેછે.

ગયા પ્રકરણમાં જોઈ ગયા કે આપણો **દમ** - યાને હવામાં લીધેલો **પ્રાણ** - **લોહી મારફતે** આખાં શરીરમાં ફરી વળે છે અને પૂરો પડી શકે છે. લોહી શરીરમાં સઘળે સર્વ-વ્યાપક છે - એટલે પ્રાણ—દમ પણ સઘળે વ્યાપી રહેલો હોવો જોઇએ, અને તેમ-જ છે. જ્યાં સોય ભોંકો ત્યાંથી લોહી નીકળશે અને વેદનાની **લાગણી** થશે, એમ આપણે આગલાં પ્રકરણોમાં નક્કી સાબેત થએલું જોયું. શ્વાસ સઘળે સર્વ-વ્યાપક છે. લોઢાના અને લાકડાના ટુકડાઓમાં રહેલી—સમાયલી પરમાણુ—શક્તિ (Molecular energy) ના દાખલા ઉપરથી, તેમજ મનની શરીર ઉપર અસર, ભેજાંની શક્તિ તેજ પ્રાણ—શક્તિ—તેજ દમ અને શ્વાસ છે - એવી અનેક જુદી જુદી રીતે એજ હકીકત, એજ સચાઈને સમજી સમજાવી ગયા.

હવે દમ - શ્વાસ વાટે ફેફસાંમાં પંથરાઇ **લોહી**—જોડે મળી અટકતો નથી, પણ વળી આપણે આવી બી સમજણ લંબાણથી થએલી જોઈ ગયા - કે **નાકની નળી** મારફતે તેનો એક **ભાગ સીધો મગજે** ચઢે છે, પાધરો **ભેજાં**માં જઈ એકઠો—એકાગ્ર (centre)

થાય છે - તે જ માફક ગળાંની નળી મારફતે શ્વાસનો બીજો ભાગ શરીરના નીચલા ભાગોમાં વેહેચાઈ, જુદે જુદે સ્થળે એકઠો-એકાગ્ર (centre) **થઈ રહે છે.** **શરીરમાં આ જુદાં જુદાં** સ્થળો કે જ્યાં **દમ અને** પ્રાણુ **એકઠો સચવાય** છે, તે **સ્થળોને** (Life-centres) **જીવન-ચક્રો** કહે છે, જીવન-બિંદુઓ કહે છે અથવા plexus પણ કહે છે. **આ ચક્રો સંખ્યામાં સાત** હોય છે, **અને તેઓ** સાત **રંગો** સાથે, સાત તત્વો સાથે તથા માણુસના **સાત શરીરો** સાથે સંબધ ધરાવે છે, તથા સાત **ગ્રહો** સાથે **ખાસ** સંબધ ધરાવે છે.

તેઓનું બંધારણ ગ્રહોના બંધારણને મળતું હોય છે; તેઓની ચાલ ગ્રહોની ચાલને મળતી અને અનુસરતી હોય છે. યાને જેમ એક **ગ્રહ** જુદા જુદા તત્વોનું ચોકસ પ્રમાણુ મીશ્રીત થઈ એક **સમુદાય** બને છે, તેમ-જ ચક્રોનું બંધારણ પણ બંધાય છે. કુદરતમાં વ્યાપી રહેલો 'પ્રાણુ' જેમ સૂર્યની રોશનીના સંબંધમાં આવી **સાત** રંગો, અને તેમાંથી પછી જાત જાતના મીશ્રીત રંગો અને જુદાં જુદાં રંગ-બે-રંગી રૂપો ઉતપન્ન કરે છે, તેજ માફક દમ-પ્રાણુ શ્વાસ મારફતે **બરોલ** - યા - *તલ્લીમાં જઈ ત્યાં તેમાંથી **સાત** રંગના સાત **કિરણો** ઉતપન્ન કરે છે, અને દરેક કિરણુ પોતપોતાના રંગવાલાં મુકાએલ (corresponding) ચક્રમાં આકર્ષાઈ જઈ તેમાં મળી જાય છે અને ત્યાં તેને **જીવન** અરપે છે. કુદરતમાં તેમજ શરીરમાં દરેક તત્વ પોતાનો રંગ ધરાવે છે, અને દરેક પોતાના રંગની ખાસ્યત તરફ ઢળે છે. **લીલો** રંગ આંખ તથા મગજને ઠંડક આપનારો ગણાય છે; **લાલ** રંગ ગરમીની ખાસ્યતવાળો હોય છે તેથી તે ગરમી આપે છે અને એ પ્રમાણે સઘળા રંગો જુદા જુદા ભાગ ઉપર

---

* તલ્લી અથવા બરોલ - એ શરીરનું સૂર્ય સ્થાન છે, જીવન શક્તિનું શરીરને લગતું તે મધ્ય બિંદુ (centre) છે કે જ્યાંથી પેલા રંગોવાળાં કિરણુની ઉતપત્તી થાય છે. બહાર સૂર્ય સાથ એને સંબંધ હોવાથી-શરીરની ગરમી અને તાપ ત્યાંથી વધ-ઘટ પામે છે.

જુદી જુદી અસરો કરી તબ્યત–તનદરોસ્તી દરશાવે છે, chromopathy'- રંગોથી દુ;ખ–દરદ સાજાં કરવાની વિદ્યા - આજ ફિલસુફી ઉપર રચાયલી છે, જુદા જુદા રંગના કાચની શીશીઓમાં ફક્ત નીતરૂં પાણી ભરી રાખી, ચોકસ મુદત સુધી સૂર્યના તાપ સામે ખુલ્લી મૂકી, તે પાણીનો દવા તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, અને તેથી ચોકસ રંગના પાણીથી ચોકસ દુઃખ–દરદો સાજાં થતાં કહેવાય છે, તે સઘળાંની ખુબી અને ફાયદો આપણા શરીરમાં ધરાવતા રંગોની સમજણ અને ફિલસુફી ઉપર રચાયલો છે. જે ભાગમાં જે રંગ કમતી થઈ ખૂટી જાય છે ત્યાં ચોકસ દુખની ફરિયાદ થાય છે, તેથી તે ચોકસ રંગની જરૂર માગે છે, કે જે પૂરી પાડવાથી પેલું દુઃખ મટે છે.

આ રીતે શ્વાસમાં લીધેલો પેલો અણદીઠ સુક્ષ્મ '**દમ**' જ્યાં પણ સ્થૂળ **આકાર–રૂપ** અને **રંગ** ધારણ કરે છે.

જેમ ગ્રહો પોતપોતામાં આકર્ષક-શક્તિ ધરાવે છે, અને ગુરૂત્વાકર્ષણ કે આકર્ષણ શક્તિ (power of gravity) થી - એક-મેક **તરફ** આકર્ષાઈ–ખેંચાઈ પોતપોતાની નીમેલી જગ્યાએજ ફરતા ફરે છે અને નીચે ઉપર ધસી પડી એક-મેક સાથે અથડી પડતા નથી, તેમ માણસ પણ એક આકર્ષક શકિત (Magnet) છે, અને તેજ શકિતને આધારે તેમાંના સઘળાં ચક્રો તથા ક્રિયા કરતા અંદરના અવયવો એક-મેક તરફ ખેંચાણ રાખી, પોતપોતાની સ્થાપેલી જગ્યાઓમાં કાયમ રહેલા છે, અને જેમ ગમે તેમ નીચે ઉપર વળવા છતાં, કૂદકા મારવા અને દોડવા છતાં, નીચે–ઉપર ખેંચાઈ જતા નથી, નીચે ઉપર ખસી કે ધસી પડતા નથી – અલબતાં સિવાય કે અ-સાધારણ ખેંચાણ યા આંચકો કે ધક્કો તેને પૂગાડવામાં આવે. ગ્રહોને લગતી તાત્વીક–શક્તિઓ (Elementary forces) જે એક-મેક ઉપર ખેંચાણ અને અસર કરે છે, તેમ તેઓની પેદાયશો ઉપર બી અસર કરે છે, અને તે રીતે પૃથ્વી અને તેની સઘળી પેદાયશો – માણસો સુદ્ધાં– ઉપર પણ ગ્રહોને લગતી

અસરો થાય છે. માણુસના શરીરમાં જે આ તાત્વીક **અસરો** થાયછે, તે **શ્વાસદ્વારા ચક્રોમાં રહીને** પ્રસરે છે. કુદરતમાં જેમ હવા અને રૂતુને લગતા ફેરફારો થાય છે, તે અને તેવાજ ફેરફારો શરીરમાં પણ બને છે. **ચંદ્ર**માની ચાલ પ્રમાણે જેમ દરીઆમાં ભરતી–ઓટ થાય છે, એટલે પાણીના પ્રવાહ (currents) ચંદ્રમાની ચાલ પ્રમાણે ફરે છે, તેમ માણસમાં લોહીનું ફરવું circulation પણ ઘણે દરજ્જે ચંદ્રમાની રોજની તેમજ માસીક ચાલ ઉપર ચાલે છે, ખસુસ કરીને * **સ્ત્રી** જાતિ ઉપર અને તેના લોહીની ચાલ ઉપર તે ખાસ અસર કરે છે.

સૂર્ય જીવતી ચીજોને પોતાની જીંદગી અરપે છે; મૂવેલી કોહોતી ચીજોને વિખેરી decompose કરી તેના તત્વોને છુટાં કરી નાખે છે; માણસને **લુ** લાગે છે; તાપ ઘણો હોય ત્યારે પસીનો પડે છે, સોસ ઘણી લાગે છે, થાક જલદી લાગે છે, અને મગજ તપે છે; વાંદળાં હોય ત્યારે નબળી કમ્મર વાળાંઓની કમર દુખે છે; સરદ હવા હોય ત્યારે સરદી–સલેખમ થાય છે અને છાતી દુખે છે; તે સિવાય તબ્યત–તનદરોસ્તીમાં જે ઘડી ઘડીના ફેરફારો થાય છે કે જે સાધારણ રીતે હવા- કે રૂતુના ફેરફારથી **કુદરતી રીતે** આવતા કહેવાય છે, તે **કુદરતી રીત** - આ ગ્રહોની અને ખસુસ કરી ચંદ્રમાની રોજની **ચાલ** છે, તેઓની આકર્ષક–શક્તિ (power of gravity - attraction and repulsion - action and reaction) છે, કેમજે હવા અને રૂતુઓનું બદલાતું અને ફેરફાર એ સઘળું ગ્રહોની **ચાલ** (તેઓ વચ્ચેની એક-મેકના elemental

---

* ચંદ્રમાની એક ચાલ એક મહીને પૂરી થાય છે, તેજ અંતરે એટલે આશરે દર-એક મહીને દરેક **સ્ત્રીને** રૂતુ–સ્ત્રાવ થાય છે, અલબતાં તેના શરીર અને મનની પ્રકૃતિને લઇને બે-ચાર દિવસ વધ–ઘટ થાય છે, પણ સામાન્ય રીતે લોહીમાનો આ **ચકરાવો** દર-એક મહીને પૂરો થવાનો નિયમ છે, કે જે **ચંદ્રમા**ના ચકરાવા સાથ ખાસ સંબંધ ધરાવે છે.

forces તત્વોની ખેંચાણુ-શક્તિ)ને લીધે હોય છે. માણુસ પોતાની **મન**-શક્તિથી ઘણે દરજ્જે આ તાત્વીક-શક્તિમાં **ફેરફાર** કરી શકે છે, તેમજ કેટલાક પ્રયોગો જેવા કે ધર્મને લગતી ક્રિયાઓ તથા ભણતરોથી પણ **ફેરફાર** થાય છે.

નાકનાં નસ્કોરાં.

તેની બનાવટ - અને - કેળવણી.
તે ઉપર સરદી-ગરમીનો આધાર.

મગજના ઉપલા છેડેના ભાગમાંથી એક લાંબી **નળી** પછવાડેથી નીચે ઉતરી બરડાની કરોડની નળી (spinal canal) સાથ મળી, છેક નીચે સકરા આગળ કોયલાની ચાંચ જેવું **ધુધરાનું** હાડકું હોય છે, ત્યાં સુધી લંબાય છે, અને ત્યાંથી વળી આગળના ભાગમાં યાને પેટ તરફથી પાછી ઉંચે ચઢી, ગળાંની નળી સાથે જોડાઈ, મગજના તેજ ઉપલા છેડામાં જઈ પાછી મળે છે. આ રીતે એક લંબ-ગોળ (Oval circle) એકજ **નાડી**નું થાય છે. હવે આગલા ભાગની નળી ગળાં આગળથી વહેંચાઈ, તેમાંથી બીજી **બે** નાની **નાડી**ઓ તેની બન્ને બાજુએ ફુટી નીકળે છે, અને નીચે પેડુના ભાગ સુધી લંબાઈ, ધુધરાનાં હાડકાં આગળ પેલી મુખ્ય (main) નળી * સાથે મળી જાય છે. આ આજુબાજુના **બે** ફાંટાઓ નાકના **બે નસ્કોરાં** સાથે અને નીચે છાતીમાં **બે ફેફસાં**ઓ સાથે નીકટ

---

*હીંદુઓ આ નાડીઓને ઈડા-પીંગલા-અને વચમાની મુખ્ય નાડીને સુશુમ્નાના નામોથી ઓળખાવે છે:—

પારસીઓની 'ખોરશેદ-નીયાયેશ' - માં એ નાડીને (ઝરેનુમન્તેમ-સુરેમ) એટલે '**સોનેરી નળી**' - તે **શ્વાસ**ની નળીનેજ લાગુ પડે છે, કારણ ખોરશેદ-તથા મેહેર નીયાએશોનું બયાન જેમ બહારની કુદરતને-તેની **શક્તિ**ઓ-સૂર્ય-હવા-પાણી-રોશની-વિગેરેને લાગુ પડે છે, **તેમજ** તેઓને લગતી

સંબંધથી જોડાયલા છે, કે જે ફેફસાંઓમાં ડૉ૦ એટકીનસના અખતરા મુજબ ડાબી તરફ (negative) નિરાકર્ષક અને જમણી તરફના ફેફસાંમાં positive એટલે આકર્ષક વિજળીના પ્રવાહો ઉતપન્ન થાય છે; ખરી રીતે આ બન્ને પ્રવાહો પોતાની ખાસ્યત - પોતાની ક્રિયા નાકના નસ્કોરાંમાંથી-જ શરૂ કરે છે કે જ્યાંથી દમ લેવાનો શરૂ થાય છે. હવે માણસ જાતમાં સ્ત્રી જાતી નિરાકર્ષક વિજળી (Negative phase) રજુ કરે છે જ્યારે નર જાત (Positive phase) આકર્ષક વિજળી રજુ કરે છે. તે છતાં મરદ જાતના ચોકસ ભાગો-**ડાબા** ભાગો - નિરાકર્ષક (Negative) હોય છે, અને ચોકસ ભાગો-**જમણા** ભાગો-(Positive) આકર્ષક હોય છે. આ રીતે **ડાબું** નસ્કોરૂ - ડાબું ફેફસું અને ડાબી પેટા-નાડીની બનાવટ (Negative) નિરાકર્ષક હોય છે; જ્યારે **જમણી** તરફનું નસ્કોરૂં - ફેફસું અને પેટા-નાડી Positive ખાસ્યત ધરાવે છે. એટલે '**પ્રાણ**' ડાબાં નસ્કોરાંમાં દાખલ થતાં (Negative) નિરાકર્ષક ખાસ્યતનો થઈ જાય છે અને જમણામાં (Positive) આકર્ષક ખાસ્યતનો થઈ જાય છે, જો જમણી બાજુનું નસ્કોરૂં ચાલતું હોય છે તો જમણી બાજુની નાડી ચાલે છે અને positive આકર્ષક વાયુથી ભરાય છે; ડાબી બાજુનું નસ્કોરૂં ચાલતું હોય છે ત્યારે ડાબી-નાડી ચાલે છે અને નિરાકર્ષક વાયુથી ભરાય છે, અને જ્યારે બન્ને નસ્કોરાં

જે રચના અને શક્તિઓ માણસનાં શરીરમાં હસ્તી ધરાવે છે અને ક્રિયા કરે છે, અને જે ઉપર તનદરોસ્તીનો આધાર રહેલો છે, તેને પણ લાગુ પડે છે. શરીરની તે રચનામાં **શ્વાસ-નળીકાઓ** તનદરોસ્તી મેળવવા-જે ખાસ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, તેની ખુબીને લીધેજ હર-રોજના ભણતરોમાં તેની વખાણ અને પ્રાર્થના ફરમાવી છે. આ **નળી** સાથે-સાથે સંબંધ ધરાવનાર તત્વ "**હવા**" (**વાતેમ-સ્પેન્તેમ**)ની પણ ખાસ બંદગી અને વખાણ આવે છે.

પૃથ્વી-પાણી-**હવા**-સૂર્ય વિગેરે ખાકી પેદાયશો હોવા છતાં તેઓમાં સમાયલા જીવને - તેઓના **મનને** દેવતા અને ફરેસ્તાની ઉપમા અને નામો આપવામાં આવ્યાં છે.

એક–સરખી રીતે ચાલતાં હોય છે, તો **વચમાની મુખ્ય** (main) નાડી બન્ને એક–સરખા વાયુથી ભરાઈ ચાલે છે. - જ્યારે વચલી મુખ્ય નાડી ચાલે છે ત્યારે બન્ને પ્રવાહો Positive અને Negative - એક સરખા હોય છે. આ બન્ને પ્રવાહોનું **સમતોલપણું સમાનતા** (Equilibrium) અથવા (Rhythm) તેજ તનદરેસ્તી (Health) અને આરોગ્યતા દરશાવે છે: આ પ્રવાહોના પ્રમાણ ઉપરથી આરોગ્યતાનું માપ થાય છે. જ્યારે બન્ને પ્રવાહો બરાબર **સમતોલ, સરખી રીતે બન્ને** નસ્કોરાંઓમાં ચાલે છે, અને તેથી જ્યારે **વચલી** નાડીમાં પ્રવાહ વહે છે, ત્યારે તબ્યત સમ-તોલ યાને બરાબર હોય છે - એમ સમજવું. પણ સાધારણ રીતે બધાના સંબધમાં બન્ને પ્રવાહો એમ સરખી–રીતે હમેશાં ચાલતા **નથી**. એક તો લોહીના ફરવા સાથે દિવસમાં અનેક રીતે બદલાયા કરે છે, અને બીજું ઘણા માણસોના બાબમાં તેઓના શરીર - અને ખસુસ કરી **નાક**ના ખામી ભરેલા બંધારણને લીધે, એક-જ બાજુનું - ખસુસ કરી **જમણું-જ'** નસ્કોરૂં હમેશાં ચાલ્યા કરે છે, જ્યારે બીજી તરફનું (**ડાબું**) લગભગ બંધ રહે છે અથવા થોડું ચાલે છે; આવા માણસોમાં જે ક્રિયાઓ ચાલે છે તે એક-તરફી ચાલે છે એટલે તે **અ-નિયમીતપણું** દરશાવે છે; અને શરીરની આ અ-નિયમીત ગતિ તે શરીરને બગાડતા હોય છે; કારણ તેમાં એક-જ જાતની (એક-જ તરફની) વિજળી ચાલુ રહે છે; અને એમ લાંબો વખત રહેવાથી કોઈ અને કોઈ જાતનો ઉપદ્રવ થયા વિના રહેતો નથી. આકર્ષક અને નિરાકર્ષક પ્રવાહો **ગરમી** અને **સરદી**ના ગુણો રજુ કરે છે; અથવા સરદ અને ગરમીના જે ગુણો છે તે વિજળીના નિરાકર્ષક અને આકર્ષક પ્રવાહો દરશાવે છે અને ધરાવે છે, તેથી જ્યારે (એક-જ નાક વાટે) એક-જ જાતનો પ્રવાહ લાંબો વખત ચાલુ રહે છે ત્યારે તેને લગતા **સરદી** યા **ગરમી**ના તત્વનું પ્રમાણ શરીરમાં **વધી** પડે છે, અને બીજું તત્વ એકદમ **ઘટી** જાય છે, આથી શરીર અને તબ્યતને હાની પૂગ્યા વિના રહેતી નથી. જો જમણું નસ્કોરૂં ચાલુ રહ્યા કરે છે તો **આકર્ષક**

વિજળીનું પ્રમાણ વધી - **ગરમીને** લગતાં તત્વો - દુખ–દરદો ઉભરી નીકળે છે; જો ડાબું-જ નસ્કોરૂં ચાલ્યા કરે છે તો નિરાકર્ષક પ્રવાહને લગતું **સરદી**નું પ્રમાણ વધી પડી **સરદી**ને લગતાં દુખ–દરદો ઉભરી નીકળે છે; આથી જેમ દમમાં લીધેલા પ્રાણના આકર્ષક અને નિરાકર્ષક પ્રવાહોના **સમતોલ પ્રમાણ** ઉપર તનદરોસ્તીની **એકત્રતાનો** આધાર છે, તેમ-જ પ્રવાહોને લગતાં નાકના **નસ્કોરાં** ઉપર - કયો પ્રવાહ ઉતપન્ન થશે - તે આધાર રાખે છે - એટલે આ બન્ને પ્રવાહો કાંઈ પોતાની મેળે-જ ગમે તેમ શરીરમાં ઉતપન્ન થતા નથી યા દાખલ થતા નથી, પણ '**દમ**' નાકના સંબંધમાં આવતાં-જ **જે નસ્કોરાં**માં દાખલ થાય છે **તે** નસ્કોરાંની ખાસ્યતને લગતો પ્રવાહ ઉતપન્ન કરે છે. જો **જમણી** બાજુનું નસ્કોરૂં ચાલતું હોય તો તેના સંબંધમાં આવી 'દમ' - **આકર્ષક** પ્રવાહમાં ફેરવાઈ જાય છે; જો **ડાબી** બાજુનું નસ્કોરૂં ખામી ભરેલું હોય છે તો તે જડ અને **મંદ** બંધ હોય છે તેથી 'દમ' તે નસ્કોરાં મારફતે દાખલ થઈ શકતો **નથી** પણ જમણા નસ્કોરાંમાં દાખલ થઈ આકર્ષક વિજળી પેદા કરેછે; આ રીતે એક તો એક-જ જાતનો પ્રવાહ ચાલુ ચાલ્યા કીધાથી તેને લગતું **ગરમી**નું તત્વ શરીરમાં વધી પડે છે, અને બીજું એ કે શરીરની અને ફેફસાની એક-જ બાજુને ચાલુ **કસરત** મળ્યા કરે છે; આથી **તે** તરફના ફેફસાં જલદી ઢીલાં થાય છે, જ્યારે બીજી તરફના ફેફસાં વિગેરેને કસરત **ન** મળવાથી ઘણા ખરાં **મંદ** થઈ જાય છે, તેથી નસ્કોરાંની અંદરના બંધારણ (Mucous Membrane) ઉપર દમ લેવાનો આધાર રહે છે, કારણ શ્વાસ અને શ્વાસમાં લીધેલા દમ માંથી-જ આ બે પ્રવાહો ઉતપન્ન થાય છે, યાને એક-જ દમ - એક જ વિજળીના બે ભાગ (phases) છે, અને **નાકના નસ્કોરાં** એ પેહેલા દાખલ થવાના **દરવાજા** છે, કે જ્યાં રહીને '**દમ**' શરીરમાં ઉતરે છે; તેથી આ દમને લગતું - બન્ને પ્રવાહોનું **સરખું પ્રમાણ** - અથવા **સરદી** અને **ગરમી**ના તત્વોનું **સમતોલપણું** - તે નાક અને તેના નસ્કોરાંની હાલત ઉપર સદંતર આધાર રાખે છે. જેના નસ્કો

રાનું બંધારણ અંદરથી ખામીવાળું હોય છે, યાને નાકમાં જે એક ચીકણો અને પાતળી–પોપડી જેવો પડદો રહે છે - તે જો બરાબર **ખુલ્લો** **થએલો** હોતો નથી, પણ સંકોચાઈ–જોડાઈ ગએલો હોય છે, તો **તે** બાજુના નસ્કોરાં વાટે દમ લેવાતો **નથી,** અને બંધ રહે છે; **તેથી** તે બાજુને **ખાસ** ચલાવવાની **કસરત** (practice) આપી - '**ખુલ્લું**' કરવાની અગત્ય રહે છે. કોઈબી માણસ જોઈ શકે છે કે બહાર નીકળતો દમ (exhalation) વરાળ–રૂપી હોય છે, અને એક કાચના કટકાને નાક **આગળ** પકડી, તે ઉપર દમ **કાઢતાં** તરત માલમ પડશે કે દમની વરાળ કઈ બાજુ પડે છે, યાને કયાં નસ્કોરાંમાંથી દમ નીકળે છે, અથવા અવાર–નવાર એક-કું નસ્કોરૂં હાથથી દાબી–બંધ કરી, બીજાં નસ્કોરાં વાટે દમ લેવાની કોશેશ કરતાં પણ માલમ પડી આવે છે, કે કયું નસ્કોરૂં દમ લેતાં જોર માગે છે; એમ જે તરફ દમ લેતાં સખતાઈ લાગે **તે** નસ્કોરૂં બરાબર '**ખુલ્લું**' **નથી** એમ સમજવું, અને જે બાજુ દમ તદન સેહેલાઇથી લેવાતો–મુકાતો હોય - તે તદન '**ખુલ્લું**' સમજવું. નાકનું કયું નસ્કોરૂં ખુલ્લું છે અને કયું બંધ છે તે આ તપાસ ઉપરથી માલમ પડી આવે છે; અને આ રીતે તપાસી–જોઇ નાકની જે બાજુ બંધ રહેતી હોય, તેને **ખાસ કસરત** (બીજી તરફનું નસ્કોરૂં હાથથી દાબી–બંધ કરીને) practice આપી ખીલવવું–'**ખુલ્લું**' કરવું જોઇએ છે, કે જેથી પેલા હવા અને રૂતુને લગતા ફેરફારો અસર કરે નહી, અને તે આપણે સહન કરી શકીએ. હવા અને રૂતુને લગતા ફેરફારો કુદરતી હોવાથી, દુખ–દરદને પણ કુદરતી તરીકે ગણી કાઢવામાં આવે છે, પણ ખરી રીતે તો તે આપણા **શરીરની ખામી** અને જીંદગી ગુજારવાની **અ-નિયમીત** રૂઢીને લીધે હોય છે - એમ આપણે આગળ અનેકવાર ઇશારો કરી ગયા - તે આજ રીતે - કે **શ્વાસને લગતું અનિયમીતપણું** રહ્યાથી, શરીરમાં **સરદી–ગરમી**ને લગતાં ચોકસ **એક** તત્વનું એક દમ વધવું–ઘટવું થઇ જાય છે, તેને લીધે બહારની હવા અને રૂતુને લગતા ફેરફારો શરીરને ઝટ અસર કરી દે છે, તેથી

જો સરદી–ગરમીને લગતા શ્વાસના બન્ને પ્રવાહોને **સમતોલ** સેવ્યા હોય છે તો બહારની સરદી–ગરમી સેહેલાઇથી સહન થઇ શકે છે, અને તે ઝાઝી અસર કરી શકતી નથી.

આ બાબદ જો કે કેટલાકોને નજીવી જેવી લાગશે, પણ ડા૦ એરફાનસની શોધ અને અખતરો એને પૂરેપૂરો ટેકો આપે છે - એટલે વિદ્યા (Science) ને આધારે જેમ આ બાબદ ખરી અને અગત્યની છે, તેમ **વેહેવારૂ** રીતે પણ તે ખરી અને જરૂરની છે, કે મગજે જ્યારે એક-જ બાજુથી હમેશાં દમ લેવાયા કરે છે, તો જેમ ર-જાં પ્રકરણમાં ક્રિકેટના સંબંધમાં જોઇ ગયા તેમ - **તે-જ** બાજુ વધુ કસાય છે, અને **બીજી** બાજુ તદન **મંદ** પડી રહે છે, એક બાજુથી આંતરડું ઉતરે છે, કોઇના એક બાજુથી-જ ફેફસાં ખવાયછે, કોઇને હાર્ટ ડીઝીઝ થાય છે, કોઇને માત્ર તલ્લી તો કોઇને માત્ર કાલજાનું દરદ - એમ **એક-જ** બાજુ દુખો થાય છે - કોઈ **એક-જ** બાજુ સુઈ શકે છે, તો કોઈ બીજી તરફ નહી - એ સૈા બતાવે છે કે ચોકસ **એક** બાજુ **વધુ** કસાવાથી, ખસુસ કરીને એક-જ બાજુનાં નસ્કોરાંમાંથી દમ ચાલુ લેવાયા કીધાથી, બીજા ભાગના ભોગે - તે ભાગ **વધુ** કસાય છે, જેથી ચાલુ કસાતો ભાગ ઢીલો થઈ જાય છે, અને **બીજા** તદન મંદ અને સુસ્ત બની જાય છે - એમ ઘણાક દાખલાઓમાં બન્ને તરફ નુકસાન થાય છે, તેથી એવા ખામી–વાળા દાખલાઓમાં દમ લેવાના **નસ્કોરાં** ઉપર ખાસ ધ્યાન પૂગાડી, જ્યાં ખામી હોય ત્યાં જોઇતી **ખાસ કસરત** (practice) આપી, તે ભાગ **ખુલ્લો** કરવો જોઇએ - **તે** નસ્કોરાંને ખુલ્લું કરવું જોઇએ જ્યાં સુધી કે તે બીજા ભાગની સાથે સરખું ઉતરે.

ત્યાં વળી એક બીજી ખાસ વાત પણ ભુલી જવી જોઇતી નથી, અને તે એ કે દમનો **એક** ભાગ પાધરો **મગજે** પણ પૂગવો જોઇએ છે, અને તેથી દમ **નાક** વાટે-જ લેવાવો જોઇએ, કારણ **જે** નળી દમની હવાને મગજે પૂગાડે છે **તે** **નાક**ની-જ નળી છે, **નાક** આગળથી-જ તે નળી શરૂ થાય છે, ગળાંની નળી ઉપર મગજ

તરફ સીધી જતી નથી, પણ નીચે ફેફસાં તરફ-જ ઉતરે છે (જો કે નળી એક-જ છે, છતાં તે મોંની અંદરના ખુલ્લા ભાગ આગળથી તે ખુલ્લી થઈ જાય છે, જુદી પડે છે.) તેથી દમમાં લીધેલી હવા જો **મોં** મારફતે લેવાય છે, તો ગળાંમાંથી ઉપર **નાકમાં** જઈ શકતી **નથી**; પણ જો **નાક** વાટે શ્વાસ લેવાય છે, તો **ઉપર** તેમ-જ **નીચે** એમ **બન્ને** તરફ દમના પ્રવાહ પ્રસરે છે. વળી **નાક** વાટે દમ લેવાથી બીજો એક ફાયદો થાય છે અને તે એ કે તેમાં જે પાતળું-ચીકણું પડ ((Mucous Membrane) છે તે એક કુદરતી ચાળણી (Filter) છે - વિજળીક બેટરી માફક કોઈ શક્તિ ધરાવે છે – કે જેથી હવામાંનો કચરો–મૈલ વિગેરે તેમાં-જ અટકી - ત્યાં જ ગળાઇને પછી **ચોખ્ખી** હવા અંદર દાખલ થાય છે, તેમજ હવાની **સરદી** કે **ગરમી** શરીરમાં દાખલ થઈ શક્તી **નથી**, કારણ બહારની હવા દમમાં જતાં-જ - ઉપર જોઈ ગયા તે પ્રમાણે નસ્કોરાંની ખાસ્યત પ્રમાણે એ પ્રવાહોમાં વેહેંચાઇ જાય છે, અને જો એક-જ નસ્કોરૂં ચાલતું હોય છે તો તેને લગતો **એકજ** પ્રવાહ ઉતપન્ન થઇ અંદર જાય છે. આ રીતે ત્યારે "નાક વાટે-જ દમ લેવો" એમ બધી રીતે ઠરે છે. ગળાંની નળામાં કાંઇ એવી - Mucous Membrane જેવી - કુદરતી બનાવટ કે ગોઠવણ નથી - કે જેથી હવામાંનો કચરો–મૅલ ગળાઇને ફેફસાંમાં ઉતરે; મોઢાંને રસ્તે શ્વાસ લેવાથી હવામાંનો કચરો અને મૅલ સાથે-સાથે ફેફસાંમાં ભરાવાનો દરેક રીતે સંભવ રહે છે, અને એમ થાય છે ત્યારે ફેફસાં રૂંધાઇ જઇ - તેને લગતાં - **દમ હાફ્ણ–ઠાંસો**–વિગેરે દુખોનો ઉપદ્રવ થાય છે.

ઘણા માણસોને મોં મારફતે-જ દમ લેવાની આદત હોય છે, અને લગભગ સઘળાં માણસો જ્યારે કાંઈ મહેનત–કસરત કે કામ કરે છે અને જ્યારે થાક જેવું લાગે છે, ત્યારે તો જરૂર-જ મોં ખુલ્લું કરી નાખી **મો** મારફતે-જ શ્વાસ લે છે; આવે વખતે ખાસ કરીને **નાક** વાટે-જ દમ લેવાવો જોઇએ. રમતાં કે દોડતાં - યા દો

ડા રહીને થાકેલા હોય છે ત્યારે પણ એમ-જ **ખોટી રીતે મોં** ખુલ્લું કરી નાખી શ્વાસ લે છે, પણ ખરી રીતે - કસરતની ખુબીની નજરે જોતાં તો - નાક મારફતે-જ લેવો તદન ફાયદા-કારક છે, સબબ **જે** કારણ-સર **કસરત** કરવામાં આવે છે,-**જે** સબબ-સર ખુલ્લાં મેદાનમાં દોડવા કે રમવામાં આવે છે, **જે** કારણસર ચાલવાની કસરત કરવામાં આવે છે - તે સઘળાં શરીર તથા મગજની તેજી સાથે, **હવામાંથી તાજી જીંદગી** મેળવવા-જ કરવામાં આવે છે. તો - જો **ખોટે રસ્તે મો વાટે** શ્વાસ ક્રિયા ચાલે છે, તો સીધી મગજને હવા પૂગતી નથી, અને છાતીમાં જે હવા જાય છે તે ખરી કુદરતી હવા નહી, પણ જગા અને રૂતુ પ્રમાણે તેની અસલ ખાસ્યતમાં જે **સરદી - ગરમીનો ભેળ** હોય છે, તથા જે મૅલ-કચરાનો ભેળ થાય છે - તે ફેરફાર અને **ભેળ** સાથની હવા ફેફસાંમાં જાય છે.

વળી ખાસ મગજના સંબંધમાં જુદી અને **સ્વતંત્ર રીતે** તપાસીએ તો **નાક** વાટે લેવાનો ખાસ મોટો ફાયદો આપણે આગળ ૪-થાં પ્રકરણમાં તપાસી ગયા - કે જીવન-શક્તિ-પ્રાણ-દમ જે (ઉંઘમાં) એકઠો (charge) થાય છે, store થાય છે, એકાગ્ર (centre) થાય છે - તે મગજમાં થાય છે, અને તે **નાકવાટે** શ્વાસોશ્વાસ થાય છે, તેથી જેઓના દાખલામાં રાતના **મોં** ખુલ્લાં રહે છે, અને મોં-જ મારફતે દમ ચાલે છે તેઓની **છાતી**ને આખરે નુકસાન-જ સમજવું - પછી તે મોડે કે વેહેલે. તે સિવાય એવા દાખલામાં પ્રાણ **ઉપર** મગજે **ચઢતો** નથી, મગજ સાધું દમથી ભરાતું charge થતું નથી, અને તેથી તેઓના **ભેજાં**ની ખીલવણી પૂરેપૂરી થતી નથી. તેથી રાતના ઉંઘમાં કે દીવસના જાગૃત હાલતમાં રમતાં કે દોડતાં - કામમાં કે મેહેનતમાં - પણ **નાક** વાટે-જ શ્વાસ ક્રિયા ચલાવવાની ટેવ અને આદત પાડવી જરૂરની છે. સમજુ માણસો જેઓ પોતાના બચ્ચાંના નાકમાં ખામી જોય છે અને તેથી રાતના મોં ખુલ્લાં રાખી ઉંઘાય છે, તેઓને મોઢાં ઉપર - જડબાંની નીચેથી-ગળાં આગળથી તે માથા ઉપર સુધી-આંટાઓ લઇ પાટો

બાંધે છે: જો એમ કરવા છતાં જેઓના નસ્કોરાં જડ રીતે બંધ થઇ ગએલાં હોય છે, યા સુકાઇ જતાં હોય છે, તો તેઓનો દમ ગુંગળાય છે. તેથી આવાં માણસોએ નાકમાં તેલ–ગ્લીસરીન–આદુનો રસ નાખ્યા કીધાથી - અંદરનો ચીકણો પડદો (Mucous Membrane) ખુલતો જશે. સુંઠનો બારીક મેદા જેવો ભૂકો કરી તેને તપખીર માફક સુંઘવાથી નસ્કોરાં ખુલે છે; વળી પાણીમાં સાધારણ નીમકના બે ચાર ગાંગડા નાખી તે પાણીને નાક–વાટે પીવાથી - યાને દમ મારફતે ચઢાવવાથી - breathe કરવાથી - પણ મોટો ફાયદો થાય છે, નસ્કોરાંને ખુલાસો મળે છે; આવા અનેક ઉપચારો કરી નાકના બંધ નસ્કોરાંઓને ખુલ્લાં કરવાં - એ જીંદગીના દાખલ થવાના રસ્તા અને દરવાજા ખુલ્લા કરવા બરાબર છે. જે બાજુનું નસ્કોરૂં ખુલ્લું અને ચાલતું હોય તેને હાથથી દાબી–બંધ કરવું, અને જે મંદ–બંધ રહેતું હોય તેને એકલાંને-જ ખુબ જોરથી ચલાવવું - એમ દીવસના બે–ત્રણ–ચાર વખત - પાંચ-પાંચ દશ-દશ મીનીટ સુધી ખાસ ભાન અને ધ્યાનથી practice કસરત આપવી. એમ લાંબો વખત તેને વપરાસમાં લેયા કર્યાથી, આસ્તે આસ્તે તે નસ્કોરૂં ખુલ્લું થતું જશે અને આખરે બીજાંની બરાબર ચાલતું થશે.

પ્રકરણ ૮ મું.

—०—

દમ—શ્વાસની ફિલસુફી,
માણસની જીંદગી—ઇશ્વરના શ્વાસમાંથી—
શરીરની રચના—એક જગત તરીકે—Microcosm—
—કુદરતની કરામતને મળતી—Macrocosm.
માણસનું મન—ઇશ્વરના મન-માંથી.—

શારીરીક તનદરોસ્તી જાળવવાને ખાતર કેટલી કેટલી સમજણો મેળવવાની જરૂર છે, તે જેજે સમજણો અત્યાર સુધીમાં આપણે લઇ ગયા - તે ઉપરથી જોવાનું અને સમજવાનું છે, કે જેમ સાધારણ રીતે લોકો માને છે તેમ અને તેવી રીતે શરીર જળવાતું **નથી** તથા શરીરની આરોગ્યતા રહેતી **નથી**; પણ તેને **'જીંદગી'** સાથ કેટલો નીકટ સંબંધ છે, અને તે મેળવવા કેટલી કેટલી ચીજો ઉપર આધાર રાખવો પડે છે, કેવી કેવી હાલતો સાથ તેને સંબંધ રાખવો પડે છે, તે સમજ્યા પછી **"જીંદગી"** નો ભાવાર્થ તદ્દન જુદી-જ રીતે જુદી-જ (senso) મતલબમાં લેવાશે. બહારની કુદરતને તદ્દન જડ—નીરજીવ—જીવ વગરની—નકામી તરીકે જે ગણી કાઢવામાં આવે છે, તે ખરી રીતે કેવી જાણદાર—જીવ વાળી અને માણસ સાથે એકઈત્યતા ધરાવનાર, શક્તિથી ભરપૂર - **'એક હસ્તી'** - છે, એટલે **'જગતને પણ** માણસની માફક **જીવ** અને **મન** છે - બલ્કે **શરીર** પણ છે. આ રીતની પેહેલી સમજણ ૩ જા પ્રકરણમાં આપણે લઈ ચુકયા. હવે આપણે એ વિષે થોડીક વધુ સમજણ મેળવીશું - કે બહારની કુદરત (જગત) પણ એક **'મન'** છે.

બહારની કુદરત ઉપર માણસને તદ્દનેતદ્દન આધાર રાખવો પડે છે, તેમાંજ તે સમાઈ જાય છે. ઉપલાં-જ પ્રકરણમાં જોઇ ગયા કે માણસ બહારની કુદરત અને તેના તત્વોનું બનેલું છે; તેને

જીવતી હાલતમાં ચાલુ રાખવા બહારની-જ પેદાયશો ઉપર જીવવું પડે છે, અને ટુંકમાં ખોરાક-ખાવા-પીવાની સમજણ ઉપરથી સાબેત કરી ગયા કે માણસ અને બહારની કુદરત **એકજ** (જાતના) તત્વોના બનેલાં છે; હવા અને પ્રાણ જગતના સર્વવ્યાપક સાગરમાંથીજ આપણને લેવાં પડે છે; તે સાથે માણસની લાગણી-ખવાસ-ખાસ્યત અને ટુંકમાં **'મન'**-એ પણ કુદરત**માંથી**-જ ખેંચીએ છીએ, બલ્કે કુદરતના અને જગતના **'મન' માંથી** માણસનું **'મન'** બનેલું છે, એટલે માણસને જેમ **મન** છે તેમ કુદરત**નું** પણ મન છે, કુદરતને પણ* આત્મા-રવાન-ફ્રવશી છે, કે જેને પરમાત્મા (Universal Mind) તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, અથવા મહાન અમેરીકન કવિ **ઇમિરશન**ના બોલોમાં બોલીએ તો તે **'Over-soul'** છે, કારણ **કુદરત** પણ એક જાણદાર જીવ**વાળી** હસ્તી છે, અબજો જીવવાળી-જાણદાર હસ્તીઓ (ફ્રેરોહરો) ની બનેલી છે, કરોડો જીવો **પોતામાં**

---

* બહારની કુદરતને . બલ્કે તેની તમામ પેદાયશોને જીવ-જીંદગી અને મન હોય છે, તેથી-જ પારસી ધર્મમાં કુદરતની પેદાયશો-પૃથ્વી-પાણી-હવા-ઝાડ-પાન-સૂર્ય-ચંદ્ર-ગ્રહો-વિગેરેને આત્મા-રવાન-ફ્રવશી-ફ્રેરોહર ધરાવતાં કહે છે, બલ્કે ઉંચી જાતની દેવતાઈ ફ્રવશી ધરાવે છે અને તેથી જ તે કુદરતની શક્તિઓને દેવતા એટલે ફરેશતાઓ તરીકેની ઉપમા આપવામાં આવી છે, કારણ **એજ** પૃથ્વી-પાણી-હવા-ઝાડ-પાન-સૂર્ય-ચંદ્ર-વિગેરે કુદરતની શક્તિઓ ઉપરજ માણસની શક્તિનો-તનદરોસ્તીનો આધાર રહેલો છે, તેજ કુદરતની પેદાયશોથી-જ માણસનું જીવન ચાલે છે, તેજ શક્તિઓ માણસના શરીરમાં પણ ક્રિયા કરી તનદરોસ્તીને જાળવી રાખવા મુખ્ય ભાગ ભજવે છે, તેથીજ તેઓને લગતી ખાસ જુદી-જુદી પ્રાર્થનાઓ-બંદગીઓ અને આરાધનાઓ (તેઓની પોત-પોતાની જુદી-જુદી નીયાએશો-મારફતે) રચવામાં આવી છે, કે જે બંદગીઓ મારફતે - તે તત્વોનું આપણા શરીરમાં ખેંચાણ અને **શોષણ** થાય, કે જે બંદગી મારફતે તે તત્વો સાથ આપણું **મન એક** થાય અને તેનું સુક્ષ્મ-જીવન આપણા શરીરમાં દાખલ કરીએ.

સમાવી દે છે, અને જ્યાં જીવ ત્યાં મન તો હોવું-જ જોઇએ, કારણ જીવ**માં** ભાન-લાગણી અને મન **સમાઈ** જાય છે; તેથી તે એક જીવ-વાળી હસ્તી છે, જાણનાર જીવ છે, કરોડો-અબજો જીવો અને જાણદાર વસ્તુઓ **પોતામાં** હસ્તી ધરાવે છે, પોતા**માં** સમાવી દે છે: તે સઘળાંના અગણીત મનો **મળીને**-સામટાં **થઇને** એકંદર જગતનું '**મન**' બનેલું છે, કે જેમ કરોડો-અબજો પાણીના ટીપાંઓ મળીને અને એકત્ર થઇને એક સાગર બને છે; - કે જેમ કરોડો ઝીણા જીવના અણુ-પરમાણુઓનું એક માણસ બને છે.

આ સમજણને બીજી રીતે તપાસીએ:—

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે હવા એ પૃથ્વી **ઉપર-અંદર** અને ચોકસ હદ સુધી **બહાર** - સર્વવ્યાપક છે; તેથી આગળ વધીને જોયું કે પ્રાણતત્વ, અથવા જડવાદી રસાયણ વિદ્યાના શોધકોનું ઈથિર Ether - એ બધે - કુલ જગતમાં - સર્વવ્યાપક છે. ગ્રહો અને આખું ગ્રહ-મંડળ તેમાં સમાઈ જાય છે, આ પ્રાણતત્વ જીવવાળી હસ્તી છે, અને જીવ સાથે તેની ખાસ્યત અને ગુણ તરીકે - લાગણી-ભાન વિગેરે શક્તિઓ - એટલે - ટુંકમાં 'મન' હોયછે, કારણ '**મન**' એ જીવની એક **હાલત** છે, જીવનો એક ગુણ જીવની એક **શકિત** છે, ત્યારે **જગત** એક **જીવતી મનવાળી શક્તિ** છે; ટુંકમાં **જગત એક "મન"** છે.

આ હકીકત આપણે જુદી જુદી રીતે - જુદી જુદી ઢબે આગલાં પ્રકરણોમાં સમજી સમજાવી ગયા અને ત્યાં પણ તેનું સરવાયું લીધું, પણ છતાં કેટલાકોની સમજણમાં આ વાત ઉતરશે નહી, તેથી એક વધુ દાખલાથી એને સમજવાની કોશેશ કરીશું.

માણસનો '**જીવ**' **એક** છે, તેને કોઈ હદ કે કદ હોતું નથી, તેને આકાર હોતો નથી, છતાં તે શરીરમાં **સઘળે** સર્વ-વ્યાપક છે - એમ આપણે આગળાં પ્રકરણોમાં જોઈ ગયા. જ્યાં ટાંચણી ભોકો ત્યાંથી લોહી નીકળી દુખની **લાગણી** થશે, એટલે ત્યાં જીવની હાજરી છે એમ દરશાવે છે. લોહી શરીરમાં સર્વવ્યાપક છે તે મારફતે જીવ

પણ સઘળે સર્વવ્યાપક થઈ રહેલો છે, છતાં તે હજારો-લાખો **અને** કરોડો નાના **જીવોનો** બનેલો છે. લોહીનું દરેક પરમાણું પોતાનો **જુદો** જીવ ધરાવે છે; તેજ માફક માંસના દરેક અણુને પણ પોતાનો **જુદો** જીવ હોય છે, બલ્કે પસીનો-થુંક-લીંટ-બલગમ-પીશાબ-મળ વિગેરે **શરીરની સર્વે ચીજો** જીવ હોવાની જીવવાળી હોવાની જીવ ઉત્પન્ન **પેદા** કરવાની **શક્તિ** ધરાવે છે, એમ જીવ-જંતુ Germ Theory વિગેરેની બાબદ ઉપરથી **૩ જા** પ્રકરણમાં સમજી ગયા; એટલે માણસ **અબજો જીવોનો** સામટો **સંગ્રહ** પોતા**માં** સમાવી દે છે; તેની બનાવટ કરોડો ઝીણા જીવોના સામટા જઠ્ઠાનું જોડાણ **અને** એકંદર બંધારણ છે. બીજી રીતે જોઇએ તો - માણસ જેમ **'એક મોટો જીવ'** (individual soul) છે, તેમજ **અબજો નાના જીવો** છે. **માણસનું શરીર એક** છે, પણ અનેક જુદી જુદી તરેહના ભાગો-અવયવો તે ધરાવે છે, કે જેના રૂપ-રંગ-આકાર અને દેખાવો તથા કદ વિગેરે જુદાં જુદાં હોય છે, છતાં તેઓ સઘળાં **એકજ** સર્વવ્યાપક તત્વ જે **"લોહી"** છે **તેનાજ બનેલાં** છે - એટલે એક જ મૂળ-તત્વ **"લોહી"** જુદે જુદે રંગે - રૂપે **અને** આકારે રજુ થાય છે, પ્રગટ થાય છે. નખ-બાલ-દાંત-ચામડી-માંસ-હાડકાં-ભેજું-થુંક-પીત-કફ-જઠરસ-અન્નરસ, તથા હાથ-પગ-મો-નાક-કાન-જીભ વિગેરે સઘળા અવયવો અને ભાગો - જુદા જુદા આકારના, એક-મેકથી જુદા રંગ-રૂપ **અને** કદના હોય છે, છતાં તેઓનું બંધારણ તેઓની બનાવટ **એકજ "લોહી" માંથી** નીકળે છે તેઓનું જીવન અને પોષણ **એકજ** મુળ-તત્વ **"લોહી"માંથી** થાય છે એટલે મુળમાં તે સઘળા અવયવો **એક 'લોહી'** છે, તે સઘળા જુદા જુદા દેખાતા રંગ-રૂપ અને આકારો **"એક લોહીના"** છે, **એકજ** લોહીની જુદી જુદી બનાવટો છે, કે જેમ એકજ લાકડાંમાંથી ખુરસી ટેબલ-કબાટ-ઘોડીઆ વિગેરે જુદી જુદી જાતના ફરનીચરો બની શકે છે.

તેજ માફક, તેજ પ્રમાણે અને **તેજ રીતે** કુદરત અથવા

જગત **એક મોટો જીવ** છે - **એક** મોટું **મન** છે, તેને ચોકસ આકાર કે કદ **નથી.** એક મૂળ જીવન-તત્વ "પ્રાણ" છે, અને તે આખા જગતમાં તેની કુલ્લ પેદાયશોમાં વ્યાપી રહેલો છે - સર્વવ્યાપક છે. જીવ એક છે, છતાં કુદરતમાં જ્યાં જોશો ત્યાં તેની હાજરી છે, કારણ તે જીવ હદમાં અનહદ છે. આ જીવ જો કે સર્વવ્યાપક છે, છતાં તે કરોડો-અબજો નાનાં જીવો અને જાણદાર પેદાયશોનો બનેલો છે; અબજો જીવો અને મનો પોતામાં સમાવી દે છે, પોતામાં આમેજ કરી દે છે, જ્યાં જોઇશું ત્યાં જીવ અને જીવજ છે, સઘળી પેદાયશો જીવતી અને જીવવાળી-જ છે; પૃથ્વી-સૂર્ય-ગ્રહમંડળ પણ સૌ પોતપોતાના, પોતાની જાતના, પોતાની હાલતના જીવો ધરાવે છે, તે સિવાય દરેક ચીજ લાકડું-લોઢું-ખનીજ-પથ્થર-ઝાડ-પાન સર્વે પોત પોતાને લાયકના જીવોજ હોય છે. પારસી ધર્મમાં કુલ જેહાન તથા સર્વે પેદાયશોને પોતાના ફરોહર અને ફ્વશી ધરાવતી કહી છે, અને જુદી જુદી જાતના ચઢ ઉતર જીવોને જુદી જુદી જાતના *આતશો તરીકે ઓલખાવે છે. આ ફરોહર-ફ્વશી તથા આતશ એ કાંઇજ નહીં પણ '**જીવ**' છે, જીવનોજ અર્થ ઉઠાવે છે. સર્વે ચીજોને જીવ ધરાવવાની અને જીવ **ઉત્પન્ન** કરવાની **શકિત** હોય છે. આ પ્રમાણે ત્યારે આખા જગતની બનાવટ - અબજો જુદી જુદી જાતના **જીવોનો સામટો સંગ્રહ** છે, તે સામટાં સંગ્રહનું એકંદર બંધારણ છે. જેમ કુદરત **એક મોટો જીવ** છે, તેમજ કરોડો નાના જીવો છે, કારણ કરોડો સામટા જીવોનો તે બનેલો છે. જગત એક છે, છતાં તે જુદી જુદી જાતના, જુદા જુદા આકાર-રંગ-રૂપ અને ખાસ્યતની નાની-મોટી પેદાયશો (અવયવો) નું એકત્ર બંધારણ છે. આકાશ-હવા-સૂર્ય-ગ્રહો-પાણી-પૃથ્વી-ઝાડ-પથ્થર-વીજળી રોશની-તાપ-તેજ વિગેરે સર્વેને જુદી જુદી જાતના રંગ-રૂપ હોય છે, છતાં તેઓ એકજ સર્વવ્યાપક જીવન-તત્વ (Ether) જેને આપણે "**પ્રાણ**" અથવા "**દમ**" તરીકે ઓળખાવી ગયા - તે-

---

* આ આસતની ફિલસુફી આગળ તપાસી ગયા.

નાજ બનેલાં છે; તેઓ એકજ "**પ્રાણ**"ની જુદી જુદી **હાલતો** અને સ્થિતિઓ દરશાવે છે; એટલે એકજ મૂળ-તત્વ "**પ્રાણ**" – જુદે જુદે આકારે-રૂપે **અને રંગે રજુ** થાય છે - પ્રગટ થાય છે. સઘળી ચીજો સઘળી પેદાયશોની બનાવટ **અને** બંધારણ તેજ **એક** મૂળ કુદરતમાંથી થાય છે. ટુકમાં સઘળી પેદાયશો મૂળમાં **એકજ જગત તત્વ** (પ્રાણ) છે. ત્યારે હવે આખું જગત જો "**એક જીવ**" હોય એક જીવનો વિસ્તાર (Scope) હોય તો પછી તે '**એક મોટું મન**' પણ છે, મનનો 'એક મોટો વિસ્તાર' - Universal mind છે, કારણ આપણે પૂરતી રીતે આગળ સાબેત કરી ગયા કે જીવને સાથે **મન** હોય છે, જીવમાંજ **મન** સમાયલું હોય છે કે જેમ આતશમાં **તાપ** અને **ગરમી** સમાયલી છે. તેથી **જીવ તેજ મન** છે એમ પણ સાબેત થાય છે.

પણ હવે આ "**એક મોટો જીવ**" - "**એક મોટું મન**" (Universal mind) તે મૂળમાં કોણ છે? કે **જેમાંથી** સઘળા જીવો પેદા થાય છે, જે**માં** સઘળા જીવો જીવે છે, અને જે**માં** સઘળા જીવો મળી જાય છે? તેનો જવાબ **એકજ** છે, અને તે ખુદ "**ઇશ્વર-ખુદા-પરમાત્મા**" છે. તેજ **એક મોટો** મૂળ **જીવ** છે, તેનુજ મોટુ **મન** હોઈ શકે અને છે, કે જે**માંથી** કરોડો **મન** ઉતપન્ન થાય છે, તે**માંજ** ક્રિયા કરે છે અને તે**માંજ** સમાઇ જાય છે. તેજ (ઇશ્વર પોતેજ) એક મૂળ શક્તિ છે, કે જે**માંથી** કુદરતની અનેક દેખીતી નાની-મોટી શક્તિઓ પ્રગટ થઇ છે અને થાય છે. ઇશ્વરજ - તે "એક મૂળ **જીવન-તત્વ**" છે, કે જેને આપણે **પ્રાણ**-જીંદગી જીવન શક્તિ શ્વાસ-દમ-વિગેરે નામોથી ઓળખી - સાબેત કરી ગયા અને જે**માં** કુળ પેદાયશ જીવો રહી છે, ક્રિયા કરી રહી છે. ઇશ્વર-તેજ **એક મોટો જીવ** છે **એક મોટું મન** છે, કે જે **સઘળે હાજર** છે, બલ્કે સર્વવ્યાપક (all-pervading) છે. સર્વે પેદાયશો**માં** "જીવ અને મન" **તરીકે** આમેજ થઇ રહેલો છે per-meate થઇ રહેલો છે, અને અનેક જુદે જુદે રંગ-રૂપ **અને** આકારે

દેખાવ દે છે, અનેક જુદી જુદી રીતે રજુ થાય છે, અનેક જુદી જુદી ઢબે જાહેર - પ્રગટ થાય છે. **તેજ એક મોટો જીવ** છે કે **જેમાંથી** કરોડો નાના-મોટા જીવો નીકળ્યા છે અને નીકળે છે; એવા અ-ગણીત નાના-મોટા જીવો **સામટા મળીને એક-મોટો-જીવ "ઇશ્વર"** થયો છે, 'પ્રાણ' કે જે સર્વવ્યાપક જીવન-તત્વ જીવન-શક્તિ છે, કે **જેમાંથી** આપણે, બલ્કે કુલ આલમ જીવે છે અને જીંદગી મેળવે છે-તે "પ્રાણ" - તે "શ્વાસ" - તે 'દમ' - તે **ઇશ્વર** અને ઇશ્વરજ છે.

તેજ **એક મોટું મન** છે કે **જેમાં** કુલ આલમના અગણીત મનો એકઠાં અને સામટાં સમાઇ જાય છે; **તેજ** એક મૂળ મન છે, કે જે સઘળાંના મનો**માં** જુદી અને છુટી રીતે (individually) **પેવસ** થઇ રહેલું છે; તેજ એક મહાન-મોટી અને મૂળ શક્તિ છે કે જેમાં આખા જગતની સઘળી જુદી જુદી દેખાતી શક્તિઓ સમાઇ જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ, આપણને સમજાવવામાં આવે છે અને ધર્મોની ફિલસુફી પણ એમજ માને છે કે સર્વવ્યાપક હસ્તી તે ફક્ત ખોદાની-જ છે, અને ખોદાજ સઘળે હાજર છે, **એકી વખતે** હીંદુસ્તાનમાં તો **તેજ** વખતે અમેરીકા બલ્કે **શની**ના ગ્રહમાં પણ હસ્તી ધરાવે છે. હવે આ હીસાબે જો ઇશ્વર **સઘળે** હાજર હોય, **સઘળે** વ્યાપી રહેલો હોય છે, તો તે મનુષ્યની **અંદર** તેની દરેક રજકણ-અણુ અને **પરમાણુમાં** મનુષ્યની **બહાર** પાણી-પથ્થર અને હવા**મા**, ઝાડ-પાન અને ખનીજ**માં**, અને ટુંકમાં કુલ પેદાયશની દરેકે દરેક રજકણ (Atom) **માં** તે હાજર વ્યાપી રહેલો છે, કે જેમ ઇથર (Ether) વિષે કહેવામાં આવે છે કે સ્થૂલ દુન્યામાં તે સઘળે વ્યાપી રહેલો છે, અને જેમ આપણે પણ 'પ્રાણ' અને (Molecular Energy) પરમાણુ-શક્તિના સર્વવ્યાપકપણા વિષે જોઇ ગયા.

હવે જો એક ચીજ બધેજ હાજર હોય પૃથ્વીમાં તેમજ સૂર્યમાં તો જરૂર તેનું કદ અને વિસ્તાર પૃથ્વી**થી** તે સૂર્ય **સુધીનો** હોવો

જોઇએ, અથવા સૂર્ય અને પૃથ્વી બન્ને **પોતામાં** સમાવી દે **એટલો** મોટો હોવો જોઇયે કે જેમ એક વહાણ અહીં, તો બીજું અમે-કાના દરીયામાં ડોલા ખાય, છતાં દરીયો તો **એક** અને કદ તથા વિસ્તારમાં તે અહીથી તે અમેરીકા **જેટલો** મોટો હોય છે. **તેજ** પ્રમાણે આ ઇશ્વરી મોટા 'મન' (Universal mind) નું પણ છે.

વળી એક માણસ ગમે એટલો છુપીથી મનમાં કાંઈ વિચાર કરે કે જે કોઈ ન જાણે, તો પણ ઇશ્વર તો તે જાણી-જોઈ અને સમજી શકે છે - એ વાત તો સઘળા માણસોને રોશન છે સઘળા ધર્મોનું સિદ્ધાંત છે, અને સઘળાઓ એમજ માને-મનાવે છે. હવે ત્યારે એક માણસ મુંબઇના ખુણામાં વિચાર કરે અને બીજો અમેરીકામાં **તેટલીજ** છુપીથી, કોઈ ન જાણે તેમ મનમાં વિચાર કરે, તો આ બન્નેના વિચારો **એકી વખતે** તે ઇશ્વિર તો જાણી જાય છે, તો આ બતાવે છે કે એક તો તેના મનનું કદ **મુંબઈથી તે અમેરીકા સુધીનું** મોટાં વિસ્તાર વાળું હોવું જોઇએ, અને બીજું એ કે બન્ને માણસોનાં મનો - અને ઇશ્વિરનું મન **એક** હોવાં જોઇએ; યાને ઈ-શ્વરનું મન **બન્ને પુરૂષોમાં - પેવસ** થએલું permeate થએલું હોવું જોઇએ, અથવા બીજી રીતે લઇએ તો - બન્ને પુરૂષોના મનો - ઇશ્વિરના મોટા મન**માં** સમાઈ ગએલાં (comprised in) હોવાં જોઇએ, અને ખરેખર તેમજ છે. આવી રીતે ઇશ્વિરનું 'મન' જો મોટું - વિસ્તાર વાળું અને બન્ને પુરૂષો **સાથે એક** ન હોય ત્યાં સુધી **સામટી રીતે** આખા જગતના કરોડો અને અબજો મન અને તેઓના જુદા જુદા અગણિત વિચારો **એકી વખતે** જા-ણી શકે કેમ? પણ જ્યારે માણસ જેવાનું મન ઘણું-જ મોટું અને વિસ્તાર વાળું હોય તે, કે જે મન મારફતે તે આતાલ-પાતાલ અને આખી જગતમાં ફરી વળે છે, દૂર સુધીના સંદેશાઓ ચલાવી શકે છે, અને ટુંકમાં તેની જ્ઞાન અને ભાન-દ્રષ્ટી **જેટલી** દૂર જઈ શકેછે **તેટલી** હદ સુધીનો જગતનો ખ્યાલ કરી શકે છે, તો ઇશ્વિર કે જે સર્વજ્ઞ છે, આખી જગતના અબજો મન એકી વખતે પામી જાય

છે, તો તેનું મન કેટલા મોટા વિસ્તાર વાળું હોવું જોઇએ. - માણુસ જેવો અલ્પ-જ્ઞાની જો પોતાનું મન એકી વખતે એકથી *વધુ બાબદોમાં રોકી શકે છે, એકથી વધુ બાબદોમાં પોતાનું મન પોરવી શકે છે, યાને એકથી વધુ બાબદો **સાથે** પોતાનું મન **એક** કરી શકે છે, તો ઇશ્વર જેવું મોટું અને સર્વ-જ્ઞાની મન જરૂર કરોડો અબજો બાબદોને એકી વખતે પૂગી શકે, અબજો બાબદો**માં** પોતાનું મન રોકી અને પોરવી શકે યાને ટુંકમાં એકથી વધુ બાબદો **સાથે** પોતાનું મન **એક** કરી શકે એમાં આશ્ચર્ય જેવું કાંઇ-જ નથી. જ્યારે માણુસ જેવો અનેક બાબદો અને અનેક જાતનાં જ્ઞાન પોતાના **મનમાં સમાવી** શકે છે, તો ઇશ્વર જેવો મોટો જીવ પોતાના **મનમાં** આખાં જગતને તેના અગણીત મનોને અને જ્ઞાનને જરૂર સમાવી શકે છે, અને એમ આખાં જગતને જ્યારે પોતાના મનમાં - પોતાના જ્ઞાનમાં સમાવી દીધું છે, ત્યારે-જ અને તેથી-જ તે **સર્વ-જ્ઞાની** કહેવાય છે.

જેઓ ખાસ મતલબી મત્તાંધીઓ હશે, ખાસ કરીને કેટલાક એક-તરફી અને સાંકડા મનના ધર્મના કહેવાતા અભ્યાસીઓ - તેઓ આ વાતને માનવાને અને કબુલ કરવાને જરૂર ના પાડશે; તેઓ ગમે તેમ ધારે તે સાથે આપણને મુદ્દલ વાસ્તો નથી, પણ આપણે તો આ વાતને અનેક તરેહથી નક્કી સાબેત કરી ચુક્યા છૈએ. સઘળા ધર્મો આજ સિદ્ધાંત કોઇ અને કોઇ તરેહથી શીખવે છે; સઘળા પેગંબરો-ફિલસુફો-કવીઓ-અને-દુનીઆના મહાન નરો આ વાતને પોતાની ગેબી નજરથી અંતર-દ્રષ્ટિથી, યા પ્રેરણા-બુદ્ધિ (Inspiration) થી આ વાતને ટેકો આપે છે; સઘળી વિદ્યા એ જ હકીકત શીખવે છે, અને આપણે પણ અત્યાર સુધી એ-ની-એ જ બાબદને "જીવ-જીંદગી-પ્રાણ-તથા શ્વાસ-દમ"-(Vibration-Breath) ઇત્યાદી તરીકે સમજી સમજાવી-સાબેત કરી ગયા છીએ એટલુંજ નહી પણ આ-

---

* એક માણસ એકી વખતે એકથી વધુ બાબદો ઉપર પોતાનું મન પોરવી કેમ શકે છે તે મનની કેળવણી અને મનની જીંદગીના પ્રકરણમાં જોઈશું

ગળ વધી - સઘળી પેદાયશો - કુલ જગત - તે ઇશ્વર અને તેનાં જ જુદાં જુદાં સ્વરૂપો અને હાલતો છે, - તબ્યત–તનદરોસ્તી આરોગ્યતા Health - એ પણ અસલ મૂળમાં ખુદાજ છે, ઇશ્વરજ છે, ઇશ્વરનુંજ તત્વ છે, ઇશ્વરીજ શક્તિ છે - એમ પણ આપણી બાબદ દરશાવે છે. (હ્યાં આપણે કાંઇક ઇશ્વરી જ્ઞાન અને ફિલસુફી ઉપર ઉતરી પડયા છીએ, પણ એ જ્ઞાન અને એ વાતને આપણી મૂળ બાબદ "જીંદગી" - તબ્યત વિગેરે સાથે અતલગનું લાગતું–વળગતું છે, "જીંદગી" નો મૂખ્ય પાયો અને આધાર જ્ઞાનના ખાસ આ ભાગ ઉપર રચાયો છે, અને વળી તે સાથે આપણે આપણી તે મૂળ બાબદને સઘળી બાજુથી, સઘળી રીતે, સઘળી નજરથી જોઇ–તપાસી અને સમજવા માગીએ છીએ, એટલે એવી ખાસ વાતને હાથ ધરી આપણી મૂળ બાબદ સાથે સરખામણીમાં મૂકીયે તો જરાબી વાંધો નથી, કારણ આપણે જોઇશું કે એમાંથી પણ આપણને કેટલું જ્ઞાન શીખવાનું મળે છે, કે એ વિષે અત્યાર સુધી ખાલી આંધળાં અને તેથી જનુની યકીનથી પોતાનાજ ધર્મની મોટી મોટી ડીંગ કેટલાક ધર્મ–મત્તાંધીઓ મારયા કરે છે, તે સદંતર ખોટી ના-પાયદાર આધાર વગરની અને મતલબી છે. ઇશ્વરની સર્વવ્યાપકતા કેમ અને કેવી રીતે સમજવી, એ આપણા હીંદુભાઇઓ અને તેઓના ધર્મને માટે કાંઈ નવી નવાઈ જેવી વાત નથી; તેઓની તો આ પ્રેરણા અને જન્મ-બુદ્ધિજ છે કે જેથી ઇશ્વરને તેઓ સઘળાંમાં પેવસ થએલો–આમેજ થએલો અને સમાયલો સમજે છે અને તેથી તેવોજ ખાસ અર્થ ધરાવનાર બોલ "પરમઆત્મા" એટલે સઘળે વ્યાપી રહેલો આત્મા કુદરતી રીતેજ તેઓના મુખમાં આવી રહ્યો છે. આ સમજણ જે એક સવાલ જેવો છે - તે અમારા પારસી ભાઇઓ માટે ખાસ છે. તેઓમાં એ વિષે મતફેરી ઘણી છે. ધર્મ–અભ્યાસીઓ પોતપોતાને મન–ભાવતા એક-એકથી ઉલટા ફતવાઓ આપે છે - જો કે ધર્મની ચોપડાઓમાં એ વિષે ઘણું સરસ રીતે ખરૂં બ્યાન અને ખરી સમજણ આપવામાં આવા છે છતાં દરેક અભયાસી પોતપો-

તાને મતલબનો અર્થ કરે છે. આપણે તેમાંની ફક્ત એકજ સમજણ હાથ ધરી તપાસી જોઇએ - કે આપણી બાબદને અને સાબેતીને કેટલો બધો ટેકો આપે છે. ઇશ્વર - પેગંબર સાથની વાતચીતમાં **પોતાને** કેવી રીતે પ્રગટ થતો જાહેર–થતો અને રજુ થતો દરશાવે છે, તે હોરમઝદ યસ્તમાં કહે છે, કે "ફ્રક્તીય નામ "**અહમી**" મારૂં પેહેલું નામ "**હું છું** - The I am" અથવા "**હસ્તી** છું." અથવા જે છે તે (કુલ હસ્તી) હું છું. ફક્ત આ એકજ નામથી આખી સૃષ્ટિને લગતી ફિલસુફી જાહેર થઈ જાય છે. આ '**અહમી**' બોલ "**અહ**" (root) મૂળ ઉપરથી નીકળ્યો છે, અને તેનો અર્થ–ભાવાર્થ "**હસ્તી** Existance **જીંદગી** Life-power અથવા હોવું To be" થાય છે, જે ઉપરથી ઇશ્વરને લગતા, ઇશ્વરને લાગુ પડતા અનેક બીજા બોલો અને નામો નીકળ્યા છે, જેવા કે "**અહુ**" - "**અહુર**" એટલે **હસ્તી–હૈયાતી** ધરાવનાર. "**અહુમચ**," માણસનો જીવ (individual life) હીંદુઓનો "**બ્રહ્મ**"–બોલ એજ 'અહમ' મૂળમાંથી એજ root ઉપરથી નીકળી, તે જ અર્થ "મોટો હું છું" અથવા "મોટી હસ્તી" દરશાવે છે. અરબીક બોલ '**અલ્લાહુ**' અલ-**અહુ** એજ '**અહ**' ઉપરથી નીકળી "The existance" "**એક હૈયાત**"નો અર્થ ઉપજાવે છે. એજ પ્રમાણે એજ '**અહ**' ઉપરથી નીકળતા બોલો "હસ્તન–હૈયાતી–હસ્તી" એ ફારસીમાં વપરાય છે, અને ગુજરાતીમાં "હોવું"=(To be) વપરાય છે. ઉરદુમાં '**હએ**' એટલે (હસ્તીમાં) 'છે'. આ બધા બોલો એક જ ચીજ દરશાવે છે "**એકજીંદગી એકજીવ એકહૈયાતી**"-છે, કે જેમાં કુલ જગત વસે છે અને જીવે છે, અને આખી સૃષ્ટી તે **એક જીંદગીમાં બોળાયલી**–તરબોળ થયેલી છે. આ એકજ નામ ઇશ્વરની સર્વવ્યાપકતા સાબેત કરવા બસ છે, છતાં આગળ ચાલતાં વળી (ઇશ્વર) પોતે કેવી જુદી જુદી રીતે, જુદી જુદી હાલતે રજુ થાય છે, તે પણ કહી આપે છે, કે કુલ જગત તે ઇશ્વરજ છે. (થ્રિત્યો-અવીતન્યો) =**મારૂં ત્રીજું નામ "સર્વ-વ્યાપક" છે, અથવા** (વીત-નામ-**અહમી**)

="હું સર્વવ્યાપક છું." (તુઇર્યે-અશ-વહીસ્ત)= મારૂં ચોથું નામ "**અશોઈ**" છે. (પુખ્ધ વીસ્પ-વોહુ-મઝદધાત) =મારૂં પાંચમુ નામ "**સઘળું સુખ**"=all bliss છે. (હપ્તથો-ખ્રતુમાઓ)=સાતમું નામ "**ડહાપણ**" છે. (દસેમો-યત-અહમી-સ્પાનો)=મારૂં દશમું નામ "**આબાદી**" છે. (દ્વ-દસો-અહુરો)=બારમું નામ "**જીંદગી બક્ષનાર**" છે. (હપ્તદસ-વીસ્પ-હીશશ) =મારૂં સત્તરમું નામ "**બધું જોનાર–બધું જાણનાર** એટલે **સર્વજ્ઞાના**" છું. (બએશઝીય-નામ-અહમી) =હું "**તનદરોસ્તી**" છું. વળી તે આગળ ચાલતાં (પાયુષ્ય-અહમી, દાતાચ-થ્રાતાચ-અહમી) થી - તે - (દુરએ સુક નામ અહમી) સુધી 'અહમી–અહમી અને અહમી"–એટલે "હું છું–હું છું–અને-હું છું," યાને "**જે છે તે હું છું,**" "**સઘળું હું અને હું-જ છું.**"– હું સીવાય બીજું કાંઈજ નથી=-નીસ્ત હસ્તી મગર યઝદાન - એમ દરશાવે છે.

આવાં ભણતરો ભણવાની એક મકસદ એ પણ છે કે બંદગી-ના ભેદ ભરેલાં મંત્રો મારફતે કુદરત**માંથી** સુક્ષ્મ (refined) **જીવન-તત્વ** (તનદરોસ્તી) ખેંચી પોતા**માં** આમેજ કરવું - કે જેથી તનદરોસ્તીને ફાયદો થાય. ધર્મની આ સિદ્ધાંત-રૂપી ફિલસુફી આપણી મૂળ બાબદની અચુક ગવાહી આપે છે. વળી પેગંબરની આ વાત–ચીત તે કાંઈ મોઢે-મોઢેની વાત–ચીત નહી હતી, પણ એશારત (Inspiration) મારફતનું '**ભાન**' હતું, યાને આપણે જે ઈશ્વરી **એક-મોટાં મન** વિષે જોઈ ગયા - તે કુદરતના **સર્વવ્યાપક મનની અંદર પોતાના મનને - તલ્લીન કરી - એક** કરી નાખવાથી જે **ભાન - જ્ઞાન** (inspiration) થાય છે, તે ભાન અને જ્ઞાનનું આ પરિણામ હતું; અથવા પેલા મહાન અમેરીકન કવી '**ઇમરશન**' ના બોલોમાં કહીયે તો, પોતાના આત્મા (soul) ને, જગતના પરમ–આત્મા (Over-soul) સાથે **એક** કરવાથી આવું **ભાન અને જ્ઞાન** થાય છે. આ મહાન કવી - કે જેને અમેરીકામાં પેગંબર તરીકે ઓળખવામાં આવે છે, તેને પણ એવું **ઈશ્વરી-જ્ઞાન** (inspir-

ation) થયું હતું, કે જેના બહારમાં જેના આવેશમાં ઇશ્વર વિષે નીચે મુજબ કવિતાઈ બોલો રજુ કરે છેઃ—

" Universe is one stupendous *whole*
" Whose body '*Nature*' is and *God* the soul"

"જગત એક અતી-વિશાળ સમગ્રતા છે, એક મોટું-**અખંડ-બંધારણ** અને સમાસ છે; જાહેર કુદરત જેનું શરીર છે; અને ઈશ્વર તેનો જીવ—આત્મા છે."-

આ ઉપરથી આપણી બાબદ વધારે ખુલ્લી સમજણમાં આવે છે - કે બહારની **પ્રગટ** થએલી, **દેખાતી**—રંગ—રૂપ અને આકાર વાળી—**જાહેર** કુદરત છે - તે ઇશ્વરનું **શરીર** છે; જ્યારે તેના **જીવ તરીકે** તે **પોતે** અણદીઠ અને ગુપ્તરીતે તેમાં વ્યાપી રહેલો છે. માણસનું ખાકી બંધારણ તે તેનું શરીર છે, આત્મા—શ્વાસ તેનો જીવ છે, તે જ માફક ઇશ્વર પોતે એક જીવ—શ્વાસ છે, પરમ—**આત્મા** છે, અને કુદરત તેનું ખાકી બંધારણ યા **શરીર** છે. મૂળમાં એકજ છે, તે પોતેજ છે, ફરક માત્ર જુદી જુદી હાલતનો છે. એ સઘળું આપણે ૩ - જા પ્રકરણમાં વિસ્તારથી જોઈ ગયા.

ઇશ્વિરે પોતાની સમજણ અને પોતાનું જ્ઞાન આપવા કુદરતને અને તેની પેદાયશોને એવી રીતે રજુ કરી છે, કે જેની **રચના**, જેનું **બંધારણ** જેની પેદાયશ ઇશ્વરની પોતાની રચનાને **મળતું** આવે છે. કુદરતની અનેક પેદાયશોની સમજણ અને **જ્ઞાન** ઉપરથી આખી કુદરત અને ઇશ્વિરનું જ્ઞાન મળી શકે છે; તેમાં વળી **માણસ**ની જે રચના અને પેદાયશ બનાવી છે, તે તો **આખી** કુદરત અને સૃષ્ટિની રચના અને બનાવટ પોતા**માં સમાવી** દે છે. યાને બહારની કુદરત જેમ આખું જગત રજુ કરે છે, તેમ માણસની પેદાયશ અને રચના એક સ્વતંત્ર અને એલાહેદી **કુદરત** રજુ કરે છે; બન્ને સઘળી રવેસે એક અને સરખીજ હોય છે. માણસનું કુદરત સાથનું આ સરખાપણું આપણે અનેક રીતે જોઇ ગયા, પણ તે પોતા**માં** એક જુદી કુદરત છે, એક **સ્વતંત્ર જગત** છે, તે હવે આપણને જોવાનું

છે. માણસ જેમ કુદરતની પેદાયશમાં સમાઈ જાય છે, તેમ આખી કુદરતની રચના માણસની રચના**માં** સમાઇ જાય છે. માણસ બહારની માફક-પણ સ્વતંત્ર રીતે-એક આખી જગત તરીકે પેદા થયું છે. તે કેમ અને કેવી રીતે તે જાણવા સારૂ બહારની કુદરતની પેદાયશ કેમ થઇ છે તે જાણવાની જરૂર છે, કે જેથી એની સરખામણી થઈ શકે. એમ સમજાવવામાં આવે છે કે આખી સૃષ્ટિ જે પેદા થઇ, દેખાવમાં આવી, તે ઇશ્વરના **શ્વાસ–અને–દમથી** આવી છે, અથવા પારસી ધર્મ પ્રમાણે "**અહુનવઇર્ય**"-એટલે **એક હૈયાત** (ખોદા)ના '**શબ્દ**–કલામ-યા સાદ' થી - અથવા હીંદુઓના '**શબ્દ**-બ્રહ્મ' થી, અથવા ખ્રિસ્તીઓના "Word" - "**શબ્દ**" અવાજ - થી થઈ છે. એ વિષેની ઉંડી ફિલસુફીમાં ઉતરવાની ત્યાં જરૂર તથા જગા નથી, પણ એટલું તો આ ઉપરથી જોઈ શકીશું, કે સઘળા ધર્મો પ્રમાણે કોઈ તરેહ ના '**શબ્દ**' (ના અવાજ) થી સૃષ્ટિ પેદા થઈ જાહેરમાં આવી છે. આ '**શબ્દ**' (નો અવાજ) તે અંદરના ગુપ્ત અને ગેબી '**શ્વાસ–દમ**' નું જાહેર થવું, બાહેર પ્રગટમાં આવવું તે છે. (સાધારણ રીતે જેને આપણે Exhalation દમ **બહાર** કાઢવો કહીએ છીએ - તે દમ) એટલે ટુંકમાં ઇશ્વરના શ્વાસ અને **દમ**થી જગત પેદા થયુંછે, જાહેરમાં પ્રગટ થયું છે. હીંદુ ભાઇઓ માટે આ વાત કાંઈ આશ્ચર્ય કારક નથી, કારણ એ તો તેઓની '**મહા-શ્વાસ**' ની ફિલસુફી રજુ કરે છે. વિચીત્ર બીજાઓને લાગશે, પારસી ભાઇઓને ખાસ વિચીત્ર લાગશે - પણ તેની કાંઈ ફિકર નહી. જગતમાં સઘળું વિચીત્ર-જ છે; જ્યારે જેનું જ્ઞાન લેવાય છે ત્યારે તે વિચીત્ર-જ લાગે છે, અને ત્યારે-જ તે કરામતની ખુબી ગવાય છે, બાકી નહી તો (અજ્ઞાનતામાં) બે ગજનો એક પથ્થરનો ટુકડો સાધારણ જંગલી માણસની નજરે સૂરજ કરતાં મોટો દેખાય છે. પણ વળી જેઓ બશારત (inspiration) પામેલા હોય છે, તેઓને તે વિચીત્ર નથી, કારણ તેઓ આગળ તો સઘળી કરામતનો ભેદ અને ગએબ સઘળું આંતર–દ્રષ્ટિથી ખુલ્લું દેખાય છે, આવા નજર–ખુલેલા માણસોને મુસલ-

માનો **'ઓલીયા'** કહે છે. આવામાના એક કવિ ઈમિરશનનો દાખલો આપણે ઉપર જોઇ ગયા, અને આ બાબદમાં પણ તેની બશારત, તેની અંતર-નજર શું જુએ છે, અને કહે છે તે જોઇએઃ—

"Once slept the world an egg of stone,
And pulse & sound and light was none;
And God said '*Throb*' and there was motion
And the vast mass became vast ocean":-

"જેમ એક ઈંડાંમાં જીવ અને મરઘી ગુપ્ત અને ગેબ (ભરાયલી-સમાયલી) સુતેલી હોય છે, તે જ પ્રમાણે પેહેલાં જગત (ઈશ્વર) પણ મંદ-ગુપ્ત અને ગેબી તથા અ-દ્રષ્ય હાલતમાં ઉંઘતું હતું, કે જ્યારે કોઈ જાતની ક્રિયા કે અવાજ કે રોશની જેવું કાંઈ હતું નહી; પણ તેટલાં ઈશ્વરે દમ ફુંકયો કે તે દમનો એક મોટો **'આંચકો'** થયો, અને જગત જાહેરમાં દેખાવ દીધો, તે પ્રગટ થયું."

આ motion આંચકો તે જીવ-શ્વાસ અને તેની ક્રિયા છે, કે જે વિષે ૩-જા પ્રકરણમાં આપણે પૂરતીસમજણ મેળવી ગયા. જીવનો મંદ તેમજ જાહેર પ્રગટ હાલતની જે જે સમજણ મેળવી ગયા, તે જ અને તેવોજ ખ્યાલ અને ચિતાર આ ટુંકી અને ટચ ચાર લીટીમાં સમાઈ જાય છે.

હવે આ બાબદમાં **આર્થર લૉવેલ**ના વિચારો પણ જાણવા જોગ થઈ પડશે. તે કહે છે જેઃ—

"*Nature* is the *garment* or *outward expression* of *God* – the *Universal spirit.* If this be so, how can *evil* or desease exist? This is where the necessity of clear thinking applies. The end or aim or "*Final cause*" of the Universe is to produce the *perfect form* of the *individualised spirit.* This *perfect form* can only

be attained by arranging the –"prima materia"– in strict accordance with the laws of *harmony —order—system—degree.* The importance of "*health*" cannot be overestimated, for it comprises the *whole* of the individual, not merely what is called the body; this was meant by Jesus Christ when He said that man does not live by *bread alone.* It is *spirit*, and *spirit* only which gives *life.* To get hold of this *life–spirit* the individual must develop a *form* which enables him to *breathe.* The *capacity of breathing*—in other words, of entering into relation with the eternal fountain of life—is the direct measure of individual life, for *breathing* is the act of *interchange* between the *Universal* and the *Particular* whereby *Individual* Life is generated.

(Ars Vivendi).

હવે આપણે માણુસની પેદાયશ ઉપર ઉતરીશું.

જેમ બહારની આખી જગત ઇશ્વિરના શ્વાસ અને તેની ક્રિયાથી પેદા થયું છે, તેમજ માણુસ પણ ઇશ્વરના શ્વાસમાંથી જ પેદા થયું છે.

બાઇબિલમાં એક ઠેકાણે આ વાત ખુલ્લી રીતે જાહેર કીધીછે કે–

"God made man from dust and clay and *breathed* in through his nostrils the *breath* of life"–(Gen.II). Dust and clay એટલે બહારની કુદરતમાંના ખાકી તત્વમાંથી શરીર બનાવ્યું, અને તેમાં, તેની અંદર પોતાના જીવનો દમ ફૂંકયો, અને તે બી વળી પોતાના નાકવાટે

(મોં વાટે નહીં) કે જે હકીકત આપણી નાક અને તેના **નસ્કોરાંની સમજણ** અને અગત્યનો ખ્યાલ આપે છે.

આ ઉપરથી નીચે મુજબ અનુમાન conclusions ખેંચી શકીએ છીએઃ-

એકતા—ઇશ્વર - તેની કુદરત અને માણસ – એ ત્રણે વચ્ચે ખાસ સંબંધ અને જોડાણ, બલ્કે એક અને એકતા જોઈ શકીએ છીએ, કે જે આપણા વિવેચન ને પૂરતો ટેકો આપે છે.

બીજું—સઘળાં માણસો ઇશ્વરના અંશ અને ભાગોજ છે, તેનાજ બચ્ચાં છે.

ત્રીજું—માણસ પોતે એક આખી સ્વતંત્ર કુદરત છે, બહારની કુદરત અને તેની સઘળી કરામતો પોતા**માં સમાવી** દે છે.

હવે પહેલાં અનુમાન (એકઇસ્તિ) વિષે આપણને કાંઈ વિવેચન કરવું નથી કેમ જે આગળ પૂરતું કરી ચુકયા છીએ, અને વધુ તેની જગ્યાએ આવશે. બીજાં અનુમાન વિષે પણ જોકે ઘણું સમજી ગયા છીએ, છતાં તે વિષે ધર્મોની કાંઇક શાહદતો અને સિદ્ધાન્તો જોઈ ખાતરી કરીશું.

હિંદુભાઇઓને આ વાત કાંઇ નવી નવાઈની નથી. તેઓ તો જન્મથીજ એ પ્રેરણા–બુદ્ધિ ધરાવે છે કે જીવ-આતમા –તે પરમ–આતમાના અંશ અને ભાગોજ છે. અને તેઓનું શાસ્ત્ર પણ એ ફિલસુફીથી ભરપૂર છે. પણ અમારા સુધરેલા પારસીભાઇઓ તો ઇશ્વરનાં બચ્ચાં થવા એકદમ તૈયાર થશે નહી. હા - તેઓ મોઢેથી તો બોલાબોલ કરે છે, પણ તે કેમ અને કેવી રીતે તે સમજ્યા વગર બોલતા હોય એમ લાગે છે, કારણ એકતો તેવો કોઈ સીધો (direct) ઇશારો એ વિષે ધર્મની કેતાબમાં હોય એ શકમંદ વાત છે, પણ જે કેટલાંક અલંકારી (allegorical) દ્રષ્ટાંતો મોજુદ છે, કે જે ઉંડી ફિલસુફી અને સમજણ રજુ કરે છે, તેને સમજાવનારા અભ્યાસીઓ, જેમ ગમે તેમ, પોતાને ઘરના જુદા જુદા અર્થો પ્રમાણે સમજાવે છે.

આ અંશ અને ભાગ દરશાવનાર અલંકારી દ્રષ્ટાંત તે **'આતશ'** છે. હવે આતશને જો આપણી દમ લેવાની, પ્રાણ લેવાની સમજણમાં જેમ લઈ ગયા, યાને ફેફ્સામાં થતી દમની ક્રિયાથી આપણો જીવ, જે જાહેર રૂપ લે છે, ગરમી અને આતશ રૂપે પ્રગટ થાય છે તે 'આતશ' તરીકે લઇએ તો બરાબર તેનો ભાવાર્થ એજ થાય છે, કે 'આતશ' - તે માણસમાં બળતો જીવ, તેનો આત્મા, તેનું રવાન છે. અને એ પ્રમાણે ત્યારે જો "આતશ ખોદાનો પૂત્ર છે" (આતરશ પુથર અહુરહે મઝદાઓ) એમ ગણીએ અને સમજીએ તો છેવટ એજ આવે છે, કે માણસો (તેના જીવો) ઇશ્વરના બચ્ચાંઓજ છે, એટલે તેનાજ ભાગો—અંશો અને આતશ લઇએ તો તેની ચીનગારીઓ છે. ઇશ્વિર પોતે એક મોટો અ-ખંડ આતશ છે, માણસો - તેમાંની અ-સંખ્ય, અ-ગણિત ચીંગારીઓ છે. ખ્રિસ્તીઓને પણ એ બાબે સવાલ હોઇ શકે નહી, કારણ ઇશ્વિરના શ્વાસો તે તેના જીવના અંશ અને ભાગોજ છે, છતાં "બચ્ચાં" વિષે ખાસ ઇશારો પણ તેઓના શાસ્ત્રમાં મળી આવે છે, જોકે તે પણ અલંકારી દ્રષ્ટાંત તરીકે-જ છે. તેઓ વળી "Christ" ક્રાઇસ્ટને ઇશ્વિરનો "પૂત્ર" ગણે છે, કે જેમ પારસીઓ આતશને ગણે છે. હવે "Christ ક્રાઇસ્ટ" તે કાંઈ પેગંબરનું **ખાસ** નામ નથી, પણ માણસમાં ઉતરેલો ઇશ્વરનો અંશ (આતશ) જ દરશાવે છે, કે જે દરેક માણસની છાતી અને હૈયામાં કાર્ય કરે છે.

> "Not farther off, but farther *in*
> "Such is the nature of your quest
> "They heaven find who heaven win
> " The *'one true Christ'* is *in* your *breast.*"
>
> J. M. Chaduick.

આ ઉપરથી આપણે "Christ ક્રાઇસ્ટ" બોલ **સઘળાં મનુષ્યોને** લાગુ પડે છે (અને નહી કે પાદરીઓથી જેમ સમજાવવામાં આવે છે તેમ ફક્ત એકલા પેગંબર જીસસને) એમ સમજી શકયે

છીએ અને તેનો અર્થ આતશ-જીવ - એવોજ થાય છે પછી બહા-રથી તેને ગમે તેમ લો.

હવે આપણે ત્રીજાં અનુમાન ઉપર વિવેચન કરીશું:- માણસનું કુદરત સાથ મળતાપણું આપણે અનેક રીતે આગલાં પ્રકરણોમાં જોઈ તપાસી ગયા છીયે; તે સિવાય બહાર જે સૂર્ય છે, તે આપ-ણામાં બળતો જીવ છે બહાર ગ્રહો અને ચાન છે; માણસમાં તેને લગતાં ચક્રો કે જેને (Life centres) કહેછે તે છે યાને જીવન-તત્વના મધ્ય બિંદુઓ છે, અને તે ગ્રહો માફક હવા (પ્રાણના) મિશ્રીત તત્વોના જુદાં જુદાં પ્રમાણના બંધારણો છે. શરીરમાંના આ ચક્રો અને કુદરતના ગ્રહો કેષાકર્ષણ ખેંચાણથી પોત પોતાને લગતા મુકાબેલ (correspondings) સાથ સંબંધ ધરાવે છે. મા-ણસના શરીર-મન અને તેના આચરણો ઉપર ગ્રહો-જ્યોતીષ વિદ્યા પ્રમાણે - જે અસર કરતા કહેવાય છે, તે આજ રીતે હોય છે. વળી અણદીઠ શક્તિઓ - પ્રાણ-હવા-પાણી-પૃથ્વી અને તે-ઓની ક્રિયા જેમ બહાર ચાલે છે, તેમ તે પ્રમાણે શરીરની અંદર પણ ચાલે છે, અને વળી અરસ-પરસ સંબંધ ધરાવે છે.

હવે મનના સંબંધમાં તેની સરખામણી જો કે સારી રીતે તપાસી ગયા છીએ; છતાં જીવની ઉંચી ક્રિયા, તેની ઉન્નતી અને જ્ઞાનના બાબમાં શું અને કેવું મળતાપણું છે, તથા તે સાથે તે શું અને કેવો દરજ્જો ભોગવે છે તે વિષે ધર્મ-ધર્મોની શાહદતો શું કહે છે તે જોઇએ.

હીંદુધર્મ એ વિષે જરાપણ સમજાવવાની જરૂર નથી, કારણ તેતો સંપૂર્ણ-ઇશ્વરી હાલત સુધી પૂગવા ઘણું શીખવે છે.

પારસીમાં પણ સંપૂર્ણ થવા, ઇશ્વરના જેવા (સર્વજ્ઞાની) થવા, ઇશ્વરના દર્ષણ કરવા, ઇશ્વરમાં મળી જઈ-એક થવા વિષે ગા-થામાં ખાસ કહે છે.

ખ્રિસ્તીધર્મ પણ આ વિષે ખુલ્લું દરશાવે છે કેઃ—

"God made man in his own *Image* and is destined to become one *like Himself*":—

ઇશ્વરે **પોતાની મૂર્તિનોજ** મનુષ્ય બનાવ્યો છે, યાને તેના પોતાના **જેવો** પોતાની છબીના જેવોજ બનાવ્યો છે. એટલે બીજા બોલોમાં જોઇએ તો મનુષ્ય - તે ઇશ્વરનીજ મૂર્તિ છે, અને તે પોતાના **જેવો** સર્વજ્ઞાની–સંપૂર્ણ અને સર્વ-શક્તિવાન થવા ઇચ્છે છે.

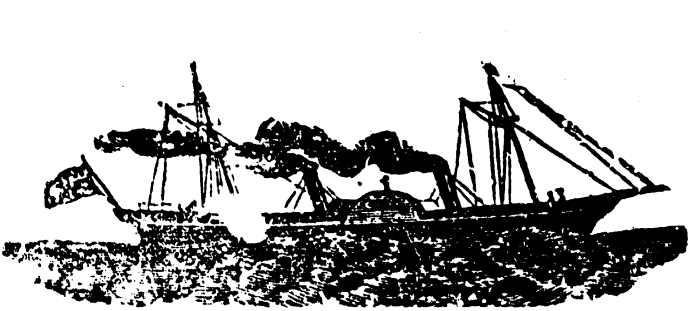
આ સઘળી હકીકતો બતાવી આપે છે કે માણસ ઇશ્વર **જેવી** સઘળી શક્તિઓ પોતા**માં** ધરાવે છે, પણ તે **મંદ** હાલતમાં પડેલી છે, જ્યારે ઇશ્વરમાં તે શક્તિઓ સઘળી જાહેર અને પ્રગટ થએલી છે. માણસમાં તે શક્તિઓ (potential) બીજ–રૂપ છે. ઇશ્વિર સંપૂર્ણ છે. માણસે તે શક્તિઓને પ્રફુલ્લીત unfold કરી, ખીલવીને **સંપૂર્ણ** થવાનું છે. જેમ એક (ઝાડનાં) બીજમાં મોટું ઝાડ થવાની કુદરતી (potency) શકિત છે, અને તેને જમીનમાં દાખલ કરી પાણી–તાપ–હવા વિગેરેનો ખોરાક પૂરો પાડી, એક મોટાં ઝાડમાં ઉગાડી શકાય છે, **તેમ** અને **તેજ માફક**, માણસનો અંશ–રૂપ અને બીજ રૂપ જીવ શરીરમાં દાખલ થઇ, જ્ઞાનનો ખોરાક લઈ, સર્વ-જ્ઞાની બની શકે છે. અને સર્વ-જ્ઞાની થયો એટલે ઇશ્વરના મન સાથે **એક** થાય છે; જ્યારે **એક** થાય છે ત્યારે તે સર્વવ્યાપક અને સર્વ-શકિતવાન પણ થાય છે. ઇશ્વિર એક મોટો અખંડ આતશ છે, જ્યારે માણસ તેની એક ચીંગારી છે, પણ જેમ તેજ નાની ચીંગારી ઉપર સારાં બળતણ બાળી એક મોટી ચેહ બનાવી શકાય છે, તેજ માફક આતશ–રૂપ નાના જીવ ઉપર જ્ઞાન–રૂપી બળતણ બાળી, તેને એક સર્વ-જ્ઞાની ઇશ્વર **જેવો** અ-ખંડ અને મોટો (આતશ) બનાવી શકાય છે, અને જેમ આતશમાં આતશ મેળવવાથી બન્ને એક-મેકમાં મળી અને ભળી જઈ - **એક** બની જાય છે, **તેમ** અને **તેજ માફક** ઇશ્વરી મોટાં મનમાં માણસનું મન મળી જવાથી તેઓ બન્ને

એક થઇ જઇ શકે છે. વળી જેમ એક મેાટા ઝાડમાં હજારેા **બી-જો** સમાઈ જાય છે, તેમ તેજ મેાટું **ઝાડ એક બી-માં સમાઈ જાય** છે, યાને એક મેાટું ઝાડ એક નાના બીજ**માંથી** પેદા થઈ નીકળે છે. તેમજ એકજ બીજ - ઝાડ**માંથી** પેદા થઈ નીકળે છે. બીજા-બેાલેામાં કહીએ તેા તે **ઝાડમાં બી**, અને **બીમાં** ઝાડ **હૈયાત** છે. **તેમજ** અને **તેજમાફક ઇશ્વરમાં માણસ** અને **માણસમાં ઇશ્વર** હૈયાત છે, એક-મેકમાં સમાઈ રહેલા છે.

"Know ye not that ye art the temple of God and that the God dweleth *in* thee":-

આ પ્રમાણે ઇસુખ્રિસ્ત કહે છે કે તમારૂં શરીર ઇશ્વિરનું મંદીર છે કે જેમા ઇશ્વર પેાતે રહેઠાણ રાખે છે.

આ ઉપરની સઘળી હકીકતેા ઉપરથી માંણસ અને કુદરતની પેદાયશ **શું** અને કેમ છે, તે - તથા તેઓની ઇશ્વિર સાથની **એક ઈત્યતા**નેા સંપૂર્ણ ખ્યાલ આપણે લઈ શકીએ છીએ, અને **તે** ઉપ-રથી જીંદગીમાં કેમ અને કેવી રીતે વરતવું, કે જેથી શરીર–મન અને જીવ સંપૂર્ણ હાલતના થાય, તે જાણી શકીએ છીએ. તે ઉપરાંત મનની જીંદગી તથા ધાર્મીક જીંદગી કેમ ગુજારવી તે પણ જાંણી શકયે છીએ.



પ્રકરણ ૯ મું.

Rhythm—સમાનતા—
તેનો શ્વાસ-દમ-સાથે સંબંધ
તનદુરસ્તી ઉપર તેની મોટી અસર.

જેમ આખી સૃષ્ટિ એકજ ઈશ્વર**માં**, એકજ **શક્તિમાં** અને એકજ જીવ**માં** પેદા થઈ છે, એકજ શક્તિ તેમાં રાજ કરી રહી છે, તેજ પ્રમાણે તેમાં એક અને એકજ કાયદો કાર્ય કરી રહ્યો છે, એકજ કાયદો રાજ કરે છે, એકજ કાયદો અમલ કરે છે, અને તે કાયદો - તે ધ્વની ધૃજણી અને તેના **પ્રમાણુ**ને લગતો છે, Vibration અને Rhythm નો છે. Vibration ની સમજણ આપણે અત્યાર સુધીમાં પૂરતી રીતે જોઈ ગયા - કે ધ્વની-ધૃજણી-ક્રિયા-હીલચાલ અને જીવ તે Vibration છે, Vibration - તે જીંદગી-ચૈતન્ય દમ અને શ્વાસ છે. હવે આપણે તે કાયદાનો બીજો ભાગ Rhythm એટલે **પ્રમાણુ**ને લગતો જોવાનો છે. *Rhythm* એટલે **પ્રમાણુ-નિયમિતપણું-માપ-સમ-તાલપણું**-Balance **તાલ**-ગાયનની **એકધ્યતા-સમાનતા**-Harmony-Uniformity-**એક સરખાપણું-સીલસીલો**-ગોઠવણી-**અનુક્રમ**-order **એક-અંતર**-equal interval equilibrium-**બંદોબસ્ત** regularity એમ જુદી જુદી બાબદોને લાગુ પાડવા જુદી જુદી રીતે વપરાય છે.

સૃષ્ટિમાં જ્યાં જોશો ત્યાં આ Rhythm **નિયમ** અને નિયમજ દેખાશે, એકઈત્યતા-સમાનતા નજરે પડશે. કુદરતમાં જે ચીજ જોશો તેમાં **એક-તાલ**, સરખું-માપ, સરખો-અંતર ચોકસપણું અને અમુક-પણુ-જ નજરે આવશે. ગ્રહમંડળ તરફ જુવો કેવી **એક-સરખી** ઝડપે, **એક-સરખા** **અંતરે** પોતાની જગ્યાઓમાં

ફરે છે. એક **ચોકસ વખતે** જેમ પોતાની ધરી axis ઉપર ફરે છે, તેમજ એકજ **ચોકસ** વખતે સૂર્યની આજુબાજુ પોતાના કુંડાળાં orbit માં ફરી વળે છે. ૠતુઓનું બદલાવું અને ફેરફાર - તે પૃથ્વીના પોતાના કુંડાળાંમાં **ચોકસ જગ્યાએ** આવ્યાથી થાય છે, યાને વરસમાં - વખતના **ચોકસ અંતરે**-જ ૠતુઓ બદલાય છે, બલ્કે ખુદ ગ્રહોનું ફરવું નિયમિત ફરવું - એ કેપાકર્ષણ અને ગુરૂત્વાકર્પણ શક્તિ power of Gravity થી થાય છે, અને તે શક્તિ તે ધ્વનીના vibration ના કાયદાને તાબે છે, તેનોજ એક વિભાગ, તેનેજ લગતી એક શક્તિ છે; અને તેને લગતું **નિયમીતપણું** - તે Rhythm છે. આવોજ નિયમ આખી સૃષ્ટિમાં ચાલુ છે, અને તે કુલ બનાવટ–પેદાયશને લાગુ પડે છે. એક મૂળ તત્વ**માંથી** સઘળાં તત્વોનું ઉતપન્ન થવું, આ તત્વોના **ચોકસ પ્રમાણોથી** અનેક ગ્રહોનું બંધારણ થવું, અને તેજ પ્રમાણે પૃથ્વીપરની અનેક જુદી જુદી પેદાયશોની બનાવટો થવી, – એ તત્વોના જોડાણનું **ચોકસ પ્રમાણ** Rhythm બતાવે છે.

આપણે ૩-જાં પ્રકરણમાં જોઈ ગયા કે "પ્રાણ–શ્વાસ" એ મૂળ તત્વ છે, તેમાંથી હવાનાં તત્વનું ઉતપન્ન થવું, હવામાંથી 'તેજ' (આતશ) તેજમાંથી પ્રવાહી–તત્વ, અને પ્રવાહી–તત્વ (Liquid) માંથી (solid) નક્કર પૃથ્વી–તત્વ સીલસીલા બંધ નીકળે છે, એમ એક મૂળ–તત્વમાંથી બીજું, **ચોકસ** બેનાં **જોડાણથી** ત્રીજું ઉતપન્ન થાય છે. તે સઘળું **ચોકસ** નિયમ અને **અમુક** પ્રમાણ Rhythm થીજ થાય છે. પાણીનું એક પરમાણું (molecule) બનાવવું હોય, તો હાઈડ્રોજન ગેસના **બે-જ** અણુઓ (Atoms) અને ઑક્ષીજન ગેસ - પ્રાણ વાયુના **એકજ** અણુના **જોડાણથી** - તે બની શકે છે, આ બે વાયુઓ એક-મેક સાથે મળી જાય છે તેમાંથી એક **ચોકસ** ત્રીજું (પાણી) ઉતપન્ન થાય છે, તે પાણી સૂર્યની રોશની અને કેપાકર્ષણની શક્તિથી પાછું ગેસ બની હવા બની **અમુક** ઉંચાઇએ ચઢી, **ચોકસ** હદવાળી અને જુદીજ હાલત - કે જે **વાદળની** હાલત છે તેમાં બદલાઈ જાય છે, ત્યાર પછી વળી **ચોકસ**

વખતે તેમાં **ચોકસ** રસાયણીક ફેરફાર થાય છે ત્યારે તે વાદળની હાલત બદલાઈ, તેમાંના તત્વો વિખેરાઈ પાછું વરસાદ–રૂપે – પાણી તરીકે – જમીન ઉપર રજુ થાય છે. આવી રીતે ચોકસ તત્વોનું એક હાલતમાંથી બીજી હાલતમાં, અને બીજીમાંથી ત્રીજી હાલતમાં બદલાવું, અને છેવટે પાછાં તેજ મૂળતત્વ અને મૂળ હાલતમાં આવી પડવું - એ સઘળા રસાયણીક સંયેાગો અને ફેરફારો - તે **ચોકસ** ક્રિયા અને તેનું **અમુક પ્રમાણ**-જ રજુ કરે છે. પૃથ્વી ગોળ છે, પોતાની ધરી ઉપર કેટલી બધી ઝડપે ફરે છે, છતાં દરીયાનું પાણી એક બાજુ ઢળી જતું નથી, જમીનની પેદાયશ અને વસ્તી કોઇ તરફ ધસી પડતાં નથી, અરધી પૃથ્વી **ઉપર** અને અરધી **નીચે** રહે છે, છતાં સઘળી રચનાઓ પોતાની જગ્યાએ ઠરી-ઠામ છે, તે સઘળું **ચોકસ નિયમ**ને લીધે છે. રસાયણશાસ્ત્રને લગતી શોધ–ખોળો તરફ આપણી નજર કરીએ તો માલમ પડશે કે પાણી પોતાની પ્રવાહી હાલતમાં જે શક્તિ અને જોર force બતાવે છે તેના કરતાં વરાળની હાલતમાં કેટલી **વધુ** શક્તિ અને જોર કરી બતાવે છે. વળી વિજળીની શક્તિને ઘેરવા અને તેને એક જગ્યાએથી બીજી જગાએ લાવ–લઈજા કરવા, **ચોકસ** તાંબા જેવી ધાતુની જ જરૂર પડે છે યાને તેજ **ચોકસ** ધાતુ સાથે વિજળીના પ્રવાહને **પ્રીતિ** હોય છે, અને તેથી (Telegraph wires) તારના દોરડાંઓ તેવીજ **ચોકસ** ધાતુનાં બનાવવાં પડે છે. એમ એક તત્વ એક હાલતમાં ધીમી ક્રિયા, તો બીજી હાલતમાં તેજ તત્વ ઝડપી ક્રિયા કરી બતાવે છે, **અમુક** તત્વને બીજાં **ચોકસ** તત્વ તરફ-જ ખેંચાણ action (પ્રીતી–ભાવ) રહે છે, જ્યારે બીજાં કોઈ **ચોકસ** તરફ (અભાવ) પાછું મારી હઠાવવાનો (Reaction)નો ગુણ ધરાવે છે, એ સઘળું ધ્વની Vibration ને લગતી **ચોકસ** ઝડપ અને તેની **ચોકસ** પ્રમાણની હીલચાલથીજ થાય છે; યાને ધ્રુજણીને લગતું–જીંદગીને લગતું **ચોકસ** પ્રમાણ, **અમુક** ઠેડવેલો નિયમ, **ચોકસ** ગણત્રી અને નિયમીતપણું દરશાવે છે. આ જીંદગીને લગતી ધ્વની તે તેની ક્રિયા (Vibration) છે, અને **અમુક** ગણત્રી–

પ્રમાણ - નિયમીતપણું - એ તેને લગતું Rhythm **તાલ** છે. આ ધ્રુજણી અને ધ્વની Vibration તે ખુદ જીંદગી અને તેની ક્રિયા છે અને નિયમીતપણું–ચોકસ પ્રમાણ તે તેને લગતું Rhythm છે. આ નિયમીત હીલચાલને લગતો કાયદો સૃષ્ટિને લગતા સઘળા કાયદાઓનું **મૂળ** છે; સઘળા કાયદાઓ આજ મૂળ કાયદાના વિભાગો છે; અનેક વિદ્યાઓ અને શાસ્ત્રો **તેજ એક** કાયદાને જુદી જુદી રીતે દરશાવે છે; સઘળી વિદ્યાઓ આ મૂળ કાયદાને આધીન છે. ગણિત–શાસ્ત્ર (Arithmetic) જે જે ગણત્રી અને હીસાબો રજુ કરે છે, તેજ અને તેવીજ ગણત્રી અને તેજ હીસાબો બીજ–ગણીત (Algebra) - એક જુદે રૂપે, અને જુદી રીતે રજુ કરે છે; છતાં બન્ને **નિયમ** અને ગણત્રીનું **પ્રમાણ** એકજ અને સરખુ સરલ બતાવે છે. પાંચને પાંચ તો દશ-જ થઈ શકે છે; જેમ એક બી વધતો નહી, તેમ એક કમતી પણ નહી. તેને બદલે આઠમાં બે ઉમેરીએ યા છમાં ચાર ઉમેરીએ યા સાતમાં ત્રણ ઉમેરીએ યા નવમાં એક ઉમેરીએ તોપણ દશ અને દશ-જ થઈ શકે છે, એટલે મૂળ ગણતરી તેનો નિયમ અને ગોઠવણીનું **પ્રમાણ** જો જોઇશું તો એકનું **એક**-જ આવશે.

ઝાડ–પાનની વિદ્યા લઇએ:–ત્યાં પણ એકપણું–એકઈત્યતા અને નિયમીતપણું દેખાશે. ચોકસ પાક ચોકસ વખતમાં-જ ઉગી નીકળી તૈયાર થાય છે; ઝાડો ઉપર વરસની ચોકસ રૂતુએજ ફળ આવી, અમુક રૂતુમાં-જ પાંદડાં સુકાઈ–કરમાઈ–ખરી પડે છે. અમુક પાક અને ચોકસ ઝાડો, ચોકસ જમીનમાં-જ ઉગી નીકળે છે. આ સઘળું ચોકસપણું–અમુકપણું–તે કાંઇજ નહી પણ નિયમિતપણું Rhythm-જ દરશાવે છે. ભૂસ્તર-વિદ્યા કહે છે કે જમીનની એકે-એક રજકણ તેને લગતી **ચોકસ ગણતરી** બતાવે છે. યાને જો કોઈ બી જમીનમાંથી એક ભોંયનું ઢેફું લઇ તેના બંધારણ (crystals) ઉપર હીસાબી ગણતરી કરવામાં આવે, તો તે નક્કી કરી આપશે કે **અમુક** ઉંડાઇએ પથ્થર મળી આવશે, તથા **ચોકસ** ઉંડાઇએ પાણી હાથ લાગશે અથવા તે જગાની **ચોકસ** દીશાએ અને **ચોકસ છેટે**

જઈ ખોદશો તોપણ કેટલી ઉંડાઇએ પાણી અને કેટલી ઉંડાઇએ પથ્થર નીકળે તે પણ કહી આપી શકે છે.

(Astronomy) ખગોળ-વિદ્યાને લગતી ચોકસ ગણતરી વરસના મહીના–ગ્રહણ–ગ્રહોની ચાલનું નિયમિતપણું અને સરળ ગોઠવણી બતાવી આપે છે, Rhythm નો કાયદો રજુ કરે છે. (Astrology) જ્યોતિષ-વિદ્યા તત્વો અને તેની કેષાકર્ષણ શક્તિનો **હીસાબ** રજુ કરે છે. સઘળા ગ્રહો તત્વોના બનેલા છે, કે જે તત્વોને આપણે મૂળ **પાંચ** તત્વોમાં વહેંચી નાખ્યા છે, તેમાંથી એક યા વધુ તત્વોના **અમુક** પ્રમાણથી દરેક ગ્રહનું બંધારણ થયું છે; વળી તેજ તત્વો અને ગ્રહો એક-મેક તરફ ખેંચાવાની કેષાકર્ષણ શક્તિ ધરાવે છે. યાને ખેંચાણ–પ્રીતી તથા અભાવ (action અને reaction, attraction અને repulsion) કરી બતાવે છે. આ એક-મેક તરફના ખેંચાણને લીધેજ સઘળા ગ્રહો પોતપોતાના કુંડાળામાં **ચોકસ** છેટે ફર્યા કરે છે, તેથીજ તે પૃથ્વી, તેની પેદાયશો અને તેના તત્વો ઉપર પણ અસર કરે છે, એટલુંજ નહી પણ ખુદ માણસ, તેના બંધારણ અને તેના **સ્વભાવ** ઉપર પણ સારી–માઠી અસર કરે છે. જેમ ગ્રહો ફરે છે, તેમ તેની સાથે સાથે એક-સરખી રીતે–નિયમીતપણે in full accord with પૃથ્વી પરના સઘળાં તત્વો કાર્ય કર્યા જાય છે. ગ્રહો અને તેના તત્વોને લગતી શક્તિથી માણસમાં અને તેના શરીરમાં ફેરફારો થાય છે, અને એજ પ્રમાણે કુળ પેદાયશ અને તેની છુટી છુટી ચીજો કોઈ અને કોઈ **ચોકસ** ગણત્રી, કોઇ જાતનું નિયમિતપણુ–સમાધાની–એકઇત્તિતા Harmony–Poetry-જ રજુ કરે છે. ઝાડ-પાન દીવસનાં એક અને રાતના બીજી ગૅસોનું શોષણ કરે છે- પાણી (કુવાના)માં દીવસના (Positive) આકર્ષક અને રાતના § Negative નિરાકર્ષક વિજળી પ્રબળ રહે છે.

---

§ આ Negative વીજળી તેજ બુરી શકિત તરીકે કહેવાય છે અને તેથીજ રાતના કૂવા–તળાવ વીગેરેના પાણી આગળ જવા, તથા ઝાડ-પાન આગળ જવાની મનાઈ કરવામાં આવે છે.

માણુસના બાબમાં જો આ નિયમીતપણાનો કાયદો તપાસીએ તો જેમ આખી સૃષ્ટિને તે કાયદો લાગુ પડે છે, તેમ તેને પણ લાગુ પડે છે, કેમ જે માણુસ પણ બહારની કુદરત અને તેના તત્વોનુંજ બનેલું છે, અને જેમ **સામટી**–રીતે તેમજ વળી જુદી સ્વતંત્ર **સૃષ્ટિ** તરીકે પણ લાગુ પડે છે. માણુસમાં ચાલતી અનેક ક્રિયાઓ પછી તે શરીરને લગતી હોય - યા - મનો–વિચારને લગતી હોય, છતાં તે ક્રિયા (function) માં નિયમીતપણું અને તેનો કાયદો તો લાગુ પડે છે.

ખુદ શરીરની રચના અને તેનું બંધારણ એક સાંચા મીસાલ ગોઠવાઈ પોતાની ક્રિયા ચલાવે છે - તેજ ખુદ કહી આપે છે કે તેમાં કોઇબી જાતનું નિયમીતપણું અને ગણતરી હોય છે.

માણુસને **ચોક્સ** વખતના **અંતરે** ખાવા પીવાની તલબ થાયછે, **ચોકસ** વખતે તેને ઉંઘવું પડે છે, અને **અમુક** વખતે આરામ લેવોજ પડે છે, આ નિયમીતપણું Rhythm બતાવે છે. માણુસ જાત ચોકસ દરજ્જે દર ત્રણ વરસે, અને ચોકસ રીતે દર સાત વરસને **અંતરે** સદંતર નવો બને છે. યાને તેનું બંધારણ, તેના જુના તત્વોને બદલવાની ક્રિયા ત્રણ અને સાત વરસે પૂરી થાય છે. (પોતાની મરજીથી તેના **મન**-ની હાલત પ્રમાણે તેથી પણ વધુ જલદી ફેરફાર કરી શકે છે). એક સ્ત્રીને દર ચંદ્ર–માસે રૂતુ-સ્ત્રાવ થાય છે એ પણ નિયમીતપણાનો કાયદો બતાવે છે.

હ્રદયનું ધબકાવું, લોહીનું ફરવું અને ટુંકમાં શરીરની સઘળી ક્રિયાઓ (functions) ઘડીયાળના કાંટા અને સાંચા માફક નિયમીત (regular) ચાલવા માટેજ સરજાયલા છે, પણ જેમ ઘડીયાળમાં અ-નિયમીતપણું થાય છે ત્યારે વધારે ધીમુ - યા - વધારે ઝડપી ચાલી વધ–ઘટ વખત બતાવે છે, તેમ જો શરીર અ-નિયમીત ચાલે છે, બલ્કે ચલાવવામાં આવે છે તો કાયદાનો ભંગ થઈ સુખને બદલે દુખ થાય છે; જો નિયમીત ચાલે તોજ સુખ રહે છે; **ચોકસ** વખતસર ખાધા–પીધાથી તબ્યતની જાળવણી વધુ સારી રહે છે; એમ

વૈદક–વિદ્યા પણ કબુલ કરે છે. વૈદો તબ્યતની હાલત અને દુખ પારખવાને નાડીના ધબકારા તપાસે છે, યાને નાડીના ધબકારાની વેગ, તેની હીલચાલની ચઢ-ઉતર ઝડપ અને હદ ઉપરથી ચોકસજ દુખ છે એમ તેઓ પારખી diagnose કરી શકે છે, તેજ પ્રમાણે શરીરની પ્રકૃતિ દમ અને શ્વાસની હીલચાલ ઉપરથી પણ પારખી શકાય છે. માણસનું નિયમીતપણું તેની શકિતઓને વધારે છે અને વધુ સુખ અરપે છે.

સરળ ભાષા કરતાં એક કવિતા કે ગાયન વધુ મીઠાસ અને લેહેઝત ધરાવે છે, કારણ તેમાં ચોકસ પ્રમાણ Rhythm હોય છે; એક બાતને સરળ ભાષામાં રજુ કીધી હોય, અને તેજ બાબદને જો એક કવિતામાં યા ગાયનમાં રચી હોય, તો ગાયન યા કવિતા વધુ લેહેઝત અને મીઠાસ આપે છે; તેના પ્રતાપે ગાનારના શરીરમાં લાગણીની તાલ પેદા થાય છે અને તેથી તે ગાનારને વધુ શૂર છૂટે છે, તેનું મન તેમાંજ ચકચુર–એકાગ્ર થઈ જાય છે, અને તે કવિતામાં સમાયલી સમજણની ખુબીના પ્રમાણમાં માણસના મગજ ઉપર સારી–માઠી અસર થાય છે, અને તે અસર વધુ ઉંડી હોય છે.

એક થાકેલું લશ્કર બેંડના સરોદોની અસરથી પાંચ માઈલ વધુ ચાલી શકે છે અને થાક માલમ પડતી નથી, કારણ તેથી લાગણી અને જોશ ઉશ્કેરાય છે, અને શૂર વધે છે. લશ્કરમાં દરેક હીલ-ચાલ ખાસ નિયમીતપણા સાથે કરાવે છે; પગલાં એક-સરખાં (uniform steps) ભરાવી ચલાવવામાં આવે છે કે જે નિયમીતપણું (uniformity) દીલ ઉશ્કેરી - ચાલવામાં તાકાત આપે છે, હીંમત અને જોશ આપે છે. વળી આવી (uniformity) એકઇત્યાતાથી બહારની કુદરતમાં એટલે હવામાં જે અસર કરે છે તે ઘણી જોરેમંદ હોય છે, એટલી તો સુક્ષ્મ અને ઝડપી ધ્રુજણીઓ ઉતપન્ન થાય છે કે જો એક લશકરને કોઇ પૂલ ઉપરથી ચાલી જવાનું હોય છે, તો તેઓના પગલાં વિખેરી નાખવામાં આવે છે, કા-

રણુ નહી—તો પૂલ **એક-સરખાં**:પગલાંની ધ્રૂજણી (vibrations) થી ભાંગી પડે છે.

રેલ્વે ટ્રેનના **પણુ** પૂલ **ઉપરથી** જતાં - ઍનજીનમાંથી જે **એક સરખો** ઝડપી **અવાજ** નીકળે છે તે પૂલ માટે જોખમ ભરેલો છે, તેથીજ પૂલ ઉપરથી ઝડપ (speed) કમતી કરવી પડતી હોવી જોઇએ, કારણુ ટ્રેનના ભારનો તો સવાલ હોયજ નહી; ભાર તો ટ્રેન ધીમી ચાલે કે જોશમાં ચાલે તો-પણુ એકજ રહેછે, પણુ ઝડપી ચાલથી અને તેને લીધે નીકળતો ઝડપી અને **એકાંતર** uniform અવાજ જે વાતાવરણુમાં ઘણી સુક્ષ્મ ધ્રૂજણીઓ ઉતપન્ન કરે છે, તે પૂલને હીલવી ધ્રૂજાવી નાખે છે, અને તેથી તૂટી ભાંગી પડવાનો પણુ સંભવ રહે છે. વળી પાટાઓની બનાવટ **નરમ** લોઢાંની હોય છે, તે સાથે તેઓને જમીનની સપાટીથી જરા ઉંચે ગોઠવવામાં આવે છે, તે પણુ આજ Rhythm ને વાસ્તે હોવું જોઇએ કે તેથી તેને **ચાલતાં** (swing) **હીંચકો** અને **લેહેકો** મળે, કે જેમ એક માણસ જો કે પગથી ચાલે છે, છતાં તેની **સાથે સાથે** તેને હાથનો **લેહેકો** પણુ આપવો પડે છે. આજકાલ કસરત-શાળાઓમાં કસરત-બી જે કરાવવામાં આવે છે તેને લગતો શોખ અને જોશ **વધે** તે કારણુથી ગીત અને ગાયન સાથે કસરતના દાવો લેવાડવામાં આવે છે. જોડી ફેરવવાની (club swinging) કસરત ખુદ તાલવાળી અને **લેહેકા** વાળી છે એટલે તે જો **ધ્યાનથી** કરવામાં આવે તો ડબલ ફાયદો થાયછે. એક ક્રિકેટર જ્યારે બૉલ ફેંકે છે - થ્રો (Throw) કરે છે, ત્યારે તે **જેમ ગમે તેમ** ઉભો રહી યા બેસી ફેંકી શકતો નથી, પણુ તેના હાથને બલ્કે આખાં શરીરને ચોકસ જાતનો (Swing) લેહેકો આપી ચોકસ (Jerk) આંચકાથી-જ તેને ફેંકી શકે છે, અને આવી રીતે ફેંકવામાં આવે તોજ **વધુ** લંબાઇએ જઈ શકે છે. કોઇ વજનદાર ચીજ ઉંચકતી વખતે પેહેલાં તેને **નીચે** તરફ આંચકો (Jerk) આપી - પછી **ઉપર** ઉંચકે છે, આથી શરીરને એક જાતનો **હીંચકો** (Swing) મળે છે, કે જે (Swing) **વધુ** બળ

દર્શાવે છે. તેજ પ્રમાણે આગળ જોઇ ગયા તેમ ઉંચકવા આગમજ કુદરતી રીતેજ **ઉંડો દમ** ખેંચાઈ જાય છે, આ પણ **વધુ** જોશ આપવાની નીશાની છે. એક હીંચકામાં **એક-સરખી** હીલચાલ થાય છે તે જે એક-સરખા **અંતર**ના પવનના મોજા મારે છે અને તેથી દમ મારફતે - ફેફસાં તથા મગજ ઉપર જે મધુર લાગણી પેદા થાય છે - તે ચાલવાની બેસવાની, યા દોડવાની કે એવી કોઇબી હાલતમાં ઉપજતી નથી.

આ બધી Rhythm ની ખુબી છે. બચ્ચાંને ઢોલીઆ ઉપર અથવા પારણામાં સુવાડવામાં આવે છે, તો એમાંથી ક્યાં વધારે જલદી સુઈ જાય છે? પારણામાં - કારણ ત્યાં તેને જે હીંચકા મળે છે તે હીંચકા Rhythm થી હવાના મોજા વધુ પ્રમાણમાં અને **એક-સરખી** રીતે તેના મગજે અને ફેફસાંએ (દમ મારફતે) જાય છે, જેથી તેને એકદમ ઉંઘ આવી જાય છે; તે સાથે વળી જો ગાયન ગાવામાં આવે છે, તો બેવડી અસર થાય છે. હીંચકાથી યા ગાયનથી રડતું બચ્ચું મુગું રહી જાય છે. ઘાંચીનો બૅલ **ગાયન**થી પોતાનું દુખ ભુલી જાય છે. ગારૂડીની વાંસળીના **સરોદ**થી સાંપ કે નાગ પોતાનો **હોશ** (ભાન) તેમાંજ ગુમાવી દે છે યાને સઘળું ભાન-ધ્યાન ચીત્ત તેમાંજ તલ્લીન અને ગરકાવ કરી દઈ એકદમ ગારૂડી પાસે આવી ઉભો રહે છે. આ સઘળા ફાયદા અને બધી ખુબી ગાયનમાં સમાયલી **તાલ** (Rhythm) ને લીધે છે. ગાયનની ખુબી અને મજાહ વધારવા તેની સાથે (in harmony with) **તાલ** આપવા વાજીંત્ર કે તબલા વગાડવામાં આવે છે. વાજીંત્રનું નામ (Harmonium) પડયું છે તે પણ આજ કારણને લીધે તેના અર્થ અને તાલ ઉપરથીજ નીકળ્યું છે. આ સઘળા દાખલાઓ જુદી જુદી અનેક રીતે (Rhythm) **ચોકસ પ્રમાણ** અને તાલનો નિયમ જુદી જુદી બાબદોને લાગુ પડવા રજુ થાય છે, અને મૂળમાં નિયમીતપણુંજ બતાવે છે. આ ઉપરથી આપણને જોવાનું એ છે કે જ્યાં સુધી શરીરમાં નિયમીતપણું અને એકધ્યતા Rhythm હોય છે ત્યાં સુધી આરોગ્યતા પણ નિયમમાં રહે છે. જો નિયમીતપણાના

૨૭

હાલતમાં ફેરફાર થયો તો તનદરોસ્તીમાં ફેર થઇ જાય છે, આ ફેર તે અનિયમીતપણું છે; એજ પ્રમાણે માણસના સ્વભાવ અને આદતમાં-બી ફરક પડે છે; કોઈ વખત ક્રોધ ઉભરી આવે છે તેના આવેશમાં ચેહેરો લાલ થઇ જોરમાં અને જોશમાં બોલાય છે, આથી મનનું સમતોલપણું રહેતું નથી, શ્વાસ નળીમાં દમનું નિયમીતપણું જળવાતું નથી, અને હલકી લાગણીનો જુસ્સો (Negative forces) અને ધ્રૂજણીઓ વધી પડી જીવનો અને તેની સાથે લોહીનો જોશ મગજે ચઢી આવી, બાઝે વખત કોઈ નસ પણ ફાડી નાખે છે.

આવી રીતે જો કુદરતી-નિયમીત ચાલમાં ફેરફાર થાય છે અથવા ફેરફાર કરવામાં આવે છે તો Rhythm ને લગતા કાયદા પ્રમાણે (action) તાલ ને બદલે (Re-action) બે-તાલ, પ્રિતી-attraction ને બદલે વિરૂધતા - Repulsion થઈ જાય છે, કે જેમ બહારની કુદરતમાં વિજળી – ગગડાટ-ધરતી કંપ-રેલ-આગ વિગેરે Reactionary forces, કે જેને સાધારણ રીતે "આફતો" કહેવામાં આવે છે - તે થાય છે. આ આફતો (Reaction) માણસના બાબમાં લાગુ પાડતાં, લોકો તેને દુઃખ-દરદ અને રોગના નામથી ઓળખે છે.

આ આફતો-દુખ-દરદો કાંઈ માણસને અને દુનીઆને પજવવા સતાવવા કે દુખ દેવા કુદરતી સરજાવેલી **સ્વતંત્ર** શક્તિઓ નથી, કે જેને માણસ જાત શેતાન્યત શક્તિઓ તરીકે ગણવા તૈયાર થઈ જાય છે, પણ આ નિયમીતપણાનો સરલ કાયદો ચાલુ હોવા છતાં, જો એક તત્વ (શક્તિ) પોતા સાથ સંબંધ (પ્રીતી) affinity ધરાવનાર બીજાં તત્વ (શક્તિ) **સાથે મળવાને** બદલે - તેના વિરૂધ તત્વ (શક્તિ) ના સંબંધમાં આવે, તો ત્યાં સંબંધ-સમાધાની અને પ્રીતી થવાને બદલે, એક-મેક સાથ **અથડી છુટાં** પડે છે, re-action ની **વિરૂધ** અસર કરે છે. એટલે શક્તિ **એક**, ખાસ્યતે શક્તિ, પણ સંજોગોના સંબધમાં આવ્યાથી ખરાબ અને સારી બન્ને અસર કરી શકે છે.

જો દુધમાં લીંબુ મેળવવામાં આવે છે તો દુધ તુરત ફાટી જાય છે–એટલે લીંબુના સંબધમાં આવ્યાથી તેના તત્વો સાથ મળી જવાને **બદલે** છુટાં પડી જાય છે: આ અ-નિયમીતપણું તે Reaction છે વિરૂધતા અથવા જેને કુસંપ કહીએ છીએ તે બે તત્વો વચ્ચેનો કુસંપ–અભાવ છે. હવે એ બેમાં જો તકસીર જોવા જશો તો બેમાંથી એકબી તત્વનો **નથી.** બન્ને તત્વોજ છે, દરેક પોત-પોતાની **સારી** શક્તિ ધરાવે છે, દરેક **સારા** તમ્યતને સુધારનારા અને શક્તિ આપનારાજ ગુણો ધરાવે છે, અને તે **તેની જગ્યાએ** (પોતાની અસલ હાલતમાં) સારી-જ અસર કરવા નીરમાણ થએલાં છે, છતાં જો બનને-ને એક-મેકની **સામે** મોકલવામાં આવે છે તો **વિરૂધતા** Reaction થયા વિના રહેતું નથી; અને એજ તત્વો આવી વિરૂધતા (Reaction) વાળી હાલતમાં આપણા શરીરમાં જાયછે તો ત્યાં શરીરને અ-નિયમીતપણામાં મૂકી દે છે; યાને દુખ–દરદ તરીકે અસર કરી દે છે. હવે ત્યાં વાંક–તકસીર કોણ નો ? દુખનું કારણ શું ? કુદરત કે માણસ ? માણસ· માણસની અજ્ઞાનતાને લીધે આ અ-નિયમીતપણું શરીરમાં ઉતપન્ન થવા પામે છે. માણસની અણ-સમજને લીધે આ ખોરાક (discord–disagreement) ઉલટો **અવગુણ** કરે છે. આવી અજ્ઞાનતા કાંઇ કુદરતમાં નથી, યા પેલાં તત્વોમાં પણ નથી. તેઓ તો પોતાનું નિયમીત અને ચોક્સ કામ અને ક્રિયા કર્યાં જાય છે. અજ્ઞાનતા માણસને-જ હોય છે, માણસને-જ લાગુ પડી શકે છે, કેમ-જે માણસને-જ અક્કલ - ખરૂં ખોટું પારખવાની શક્તિ - અને જ્ઞાન મેળવવાની શક્તિ હોય છે. કુદરતમાં દરેક ચીજ દરેક પેદાયશ સારાંને-જ વાસ્તે - સારી અસર ઉપજાવવા-જ પેદા કરવામાં આવી છે; અને જ્યાં સુધી નિયમીત (Rhythm મા) છે, ત્યાં સુધી તે સારી-જ અસર કરશે, પણ જો તેને Rhythm નિયમીતપણામાંથી, નિયમીત ગણતરી**માંથી,** ચોક્સ નિયમીત પ્રમાણથી છુટી પાડવામાં આવે છે યાને નિયમીત ગ-

ણતરીથી વધ-ઘટ કરવામાં આવે છે તો જ (Reaction) **સામી** -વિરૂધ અસર કરી દેશે.

કુદરતે પાણી કુવા-તલાવ વિગેરે **સારા** ઉપયોગને ખાતર, દુનીયાના ભલાંને ખાતર, માણસને તાજગી અને જીંદગી આપવા ખાતર સરજાવ્યાં છે, તે પ્રમાણે તે જમીનને ખોરાક પૂરો પાડી, ઠંડક આપી ઝાડ-પાનો ઉગાડે છે ઝાડ-પાન અને પાકને જીંદગી બક્ષેછે, માણસને રાહત અને આરામ આપે છે, ગરમીના દુખ સામે ઠંડક આપે છે, શરીર ધોવામાં અને દરેક ગંદકી-વાળી ચીજને ધોઈ સાફ કરી - ચોખ્ખી કરવામાં કામ આવે છે, અને એવા સારા ઉપયોગને માટે કુદરતમાં સરજાઈ છે; છતાં જો કોઈ માણસ તેમાં કુદકો મારી-દુબી જઈ આપ-ઘાત કરે તો તકસીર કોણનો ? કુદરતનો-પાણીનો-કે માણસનો ? પાણીએ માણસ**નો** જાન **લીધો**, કે માણસે પાણી**ને** જાન **આપ્યો** ? પોતાની અજ્ઞાનતાને લીધે - યા જાણી-બુજીને પોતાના જીવને પાણી-તત્વ સાથ અનિયમીતપણામાં મૂકી દીધો; યાને પાણીના તત્વમાં ડુબી, પોતાના જાનની ચાલ - કે જે **શ્વાસ-ક્રિયા** છે તે શ્વાસની ચાલને **અનિયમીત** બનાવી દીધી, એટલે તે ચાલને ચાલતી અટકાવી દીધી, કે જેથી જાન ગુંગળાઈ બહાર નીકળી ગયો. આ અ-નિયમીતપણું છે, **સામી**-અસર (Reaction) છે. હવે ચીજ તો એક-જ (પાણી) છે, છતાં તે જેમ **સારી** અસર કરે છે, તેમ **માઠી** પણ કરે છે. શરીરમાં પણ એમ બન્ને રીતે ગુણ અને અવગુણ દેખાડે છે, એક સરખાં અને નીમેલા પ્રમાણમાં હોય છે ત્યાં સુધી કાંઈ નહી, પણ તે નિયમીત પ્રમાણથી વધ-ઘટ થયું કે ગેર-ફાયદો કરે છે.

લોઢાંની ધાતુ તપાસીએ તે પણ નિયમના કાયદાથી ચાલે છે.

લોઢાંની જુદી જુદી બનાવટો માણસના વેહેવારમાં કેટલી બધી કામ લાગે છે; માણસને તેથી કેટલું બધું સુખ થઈ ગયું છે. તેના હથીઆરો કેટલા કેટલા ઉપયોગમાં લેવાય છે, કેટલી કેટલી સવળતા પૂરી પાડે છે, તેની બનાવટથી ઍન્જીનો-સાંચા કામ અને રે-

લ્વેઓ ચાલે છે, કે જેણે માણસને માટે અ-સાધારણ સુખ કરી દીધું છે; છતાં તે જ એક સાંચો કે રેલવે ત્રેનમાં એક માણુસ કચડાઇને મરી જાય, યા એક ચાકુ-વતી લાકડું કે સુખડ–પેન કાપવાને બદલે તમો તમારો હાથ કાપો, યા તેને ગળાં ઉપર ફેરવો, તો તે કઈ જાતની અસર કરશે ? કામ તો તે એક-જ કરશે અને તે **કાપવાનું**-જ કામ કરશે, પછી લાકડું હોય કે ગળું હોય, છતાં તેથી જે **અસર** થશે તેથી તે જે પરીણામો ઉપજાવશે - તે જુદાં અને વળી એક મેકથી ઉલટાં - સામા - અને વિરૂધ ઉપજાવશે. એટલે એકજ ચીજ તેના સારા કે નઠારા **ઉપયોગ** પ્રમાણે, સારી અને માઠી બન્ને અસરો કરી શકે છે. હવે ચાકુ કાંઈ ગળાં કાપવા સરજાયલી **નથી** પણ એક ચીજનું રૂપ બદલવા તે માણસના ઉપયોગમાં આવે એવા આકારમાં ફેરવવા, અને તેમ કરી માણસને સુખ અને સવળતા કરી આપવા માટે છે, તેથી તે સારીજ શક્તિ છે, પણ જો તેનો ઉપયોગ ગળાં ઉપર કરવામાં આવે, તો તે **માણસને** વાસ્તે માણસનાં બાબમાં બુરી શક્તિ તરીકે રજુ થાય છે. પારસીઓનો "સ્પેન્તો મઇન્યુશ અને અંગ્રેમઇન્યુશ' ની ફિલસુફીનો ભેદ લ્હાં ખુલ્લો થાય છે. એટલે એક-જ ચીજ એકજ જાતની ક્રિયા કરી, એક સરખા જોર (force) ની ક્રિયા કરી, બે અસરો ઉપજાવી શકે છે, બે પરીણામ લાવી શકે છે - સારૂં અને બુરૂં - આ એક-જ ચીજની સામસામી અને વિરૂધ અસરો તે - તે ચીજના બે ધૃવો (poles) છે, બે પાસાં (phases) છે, કે જેમ એકજ વિજળીને બે સામસામા ધૃવો (Negative–positive poles) - નિરાકર્ષક અને આકર્ષક - અથવા (Action અને Reaction) ક્રિયા અને પ્રતી-ક્રિયા હોય છે. માણસના બાબમાં આ નિયમીતપણાનો કાયદો તેના **ઉપયોગ** **અને ગેર-ઉપયોગ** ઉપર આધાર રાખે છે. જો કોઈ-બી ચીજનો સારો **ઉપયોગ** કરવામાં આવે છે તો નિયમીતપણું રહે છે, અને જ્યાં નિયમીતપણું રહે છે ત્યાં સારી-જ (સ્પેન્તોમઇન્યુશની) અસર action કરે છે; પણ જ્યાં કોઈ ચીજનો માઠો અથવા **ગેર-ઉપ-**

ચેાગ કરવામાં આવે છે, તેા નિયમ ટુટી જાય છે, યાને નિયમમાં વધ-ઘટ થાય છે, એટલે તે અ-નિયમીતપણું છે, અને જ્યા અનિયમીતપણું થયું, ત્યાં **અસર** અને પરીણામ પણ માઠું અને **ઉલટું** ખરાબ Reaction આવે છે (કે જે અંગ્રેમઇન્યુશ તરીકે ઓળખાય છે.)

એજ નિયમ આતશમાં જોઇએઃ—એક કાચી ચીજને પકાવવી હેાય છે તેા તેને આતશ યા બળતાં ઉપર મૂકી તેને લગતું નિયમીત પણું જાળવવું પડે છે; યાને **ચેાકસ** આંચે, અને **અમુક** વખત સુ સુધી તેને અંગાર ઉપર રાખવાથી તે ખાણું રંધાઈ રહે છે, પણ જો તેને વિજળીનેા જોશ (force) આપી ગમે તેટલેા વખત રહેવા દેઓ, તેા તે ચીજ બળીને ભસ્મ થઈ જશે. કારણ? આતશનેા તેા ગરમી આપવાનેા કુદરતી ગુણ અને શક્તિજ છે, બાળવાની તેા તેની કુદરતા ખાસ્યત છે. પછી તે બાળવાની ચીજ તરીકે લાકડું હેાય, યા માણસ હેાય - યા ખાણું હેાય; અને તે પ્રમાણે તાપ—ગરમી અને બળતું તેા તે આપ્યા જ કરવાનેા, જ્યાં સુધી કે તેના સંબધમાં આવતી **ચીજને ચેાકસ નિયમ**માં રાખેા; યાને અંગારની ક્રિયાને તેની ઝડપ આંચ અને જોશને **ચેાકસ**જ હદ સુધી વધારી, **અમુક** વખત સુધી તે ઉપર ખાણાને રાખેા, તેાજ તેનું નિયમીતપણુ જળવાયલું રહેશે, અને ખાણું તેની ખાવા-લાયક પાકેલી હાલતમાં તેયાર થશે. અંગારને યા ખાણાને નિયમમાં લાવવેા અને રાખવેા, એ માણુસના હાથમાં છે.

આ ઉપરથી ખુલ્લુ જણાશે કે એકજ તત્વ - એકજ શક્તિને બે સામસામા ધ્રુવેા poles હેાય છે, Negative અને Positive; Action અને Reaction Attraction અને Repulsion; સ્પેન્તેામઇન્યુશ અને અંગ્રેમઇન્યુશ; અને તેથી તે નિયમીતપણાના પ્રમાણ પ્રમાણે બે અથવા વધુ જુદી જુદી જાતની અસરેા કરે છે. આતશ અથવા ગરમી એ સૃષ્ટિની જીંદગીનેા એક ખાસ ગુણ છે, જીવન-તત્વનેા એક ભાગ છે. જીવવા માટે તે એક અવશ્યનું

તત્વ છે, છતાં જ્યારે કોઇ ચીજ બાળી નાખે છે, યા આગથી ભસ્મ કરી નાખે છે, ત્યારે આ આતશ એક નાશકારક તત્વ (અંગ્રેમઇન્યુશ) તરીકે કામ બજાવે છે. એમ એકજ તત્વ જીવને પેદા કરનાર, જીવ આપનાર છે, તેમજ જીવનો લેનાર–નાશ કરનાર પણ છે. હવે ત્યાં નાશ કરવાની ક્રિયા કોઈ જુદા અને સ્વતંત્ર **શેતાને** કીધી નથી, પણ એકજ ચીજ–આતશ–જીંદગીને અરપનાંર હતો, અને તેજ આતશ જીંદગીનો લેનાર–નાશ કરનાર થઈ ગયો; એટલે શેતાન જેવી કોઇ જુદી અને સ્વતંત્ર શક્તિ છેજ નહી, પણ એકજ ચીજમાં - એકજ તત્વમાં બન્ને જાતના એટલે સામ-સામા-ઉલટા અને વિરૂદ્ધ ગુણો અને ખાસ્યત સમાઈ જાય છે, જેથી તેજ ચીજ **ચોકસ એક** હાલતમાં જીવ આપે છે, તો **બીજી** ચોકસ હાલતમાં જીવ હરી લે છે. એમજ જો શેતાન જેવી કોઈ એક જુદી અને સ્વતંત્ર શક્તિ હોય કે જે નાશ કરવાનું કામ બજાવે, તો માણસનું મોત લાવનાર પણ તેજ શેતાન હોવો જોઇએ; ત્યારે તે વખતે "જેમ શેતાનની મરજી" એમ બોલાવું જોઇએ, પણ તેને બદલે "જેમ ખોદાની મરજી" એવી રીતે આપણે બોલતાં સમજીએ છીએ, તો આજ દરશાવે છે કે જીંદગી આપનાર ખોદા છે, અને લેનાર પણ ખોદાજ છે; એટલે એકજ ઇશ્વર એકજ ખોદા, પણ તે સામસામી અસર કરનારી બે જુદી જુદી શક્તિઓ phases બે ધ્રૃવો poles ધરાવે છે, કે જેને અ-જ્ઞાનતાને લીધે આપણી મતલબ પ્રમાણે, આપણા ઉપયોગ અને કામ પ્રમાણે આપણા જ્ઞાન પ્રમાણે "સારી અને બુરી" શક્તિઓ કહીએ છીએ. ખરાબ જેવી કોઇ શક્તિ છેજ નહી; માણસને જ્યારે કોઇ શક્તિના ગેરઉપયોગથી અનિયમીતપણું થાય છે, નુકસાન થાય છે, ત્યારે તે પોતાની અજ્ઞાનતામાં તે કુદરતને લાગુ પાડે છે, યા કોઈ શેતાનને લાગુ પાડે છે. ખરી રીતે જોતાં બન્ને શક્તિઓને, અથવા એક શક્તિના બે ધ્રૃવો–ભાગોને એકમેક વગર ચાલે નહી, કે જેમ મરદને ઓરત, અથવા ઓરતને મરદ વગર ચાલે નહી અથવા જેમ રાત અને દીવસ મળીને એક આખો દીવસ બને છે, તેમજ બન્ને

શક્તિઓ એકનાજ વિભાગો છે, એકમાંજ સમાઈ જાય છે, સૌ પોતાની અસલ હાલતમાં તેની જગ્યાએ કામનાજ છે, નહી તો એક ખારીલું માણસ બીજાં માણસને જીવવા ન દે, પણ સામો માણસ કેટલીક ખરાબ અસરોને મારી હઠાવે છે અને તેમ પેલા ખારીલાં માણસને ફાવવા દેતો નથી, ત્યારે તે પોતે જીવી શકે છે. તેજ માફક - એક કંટ્રાકટરનું કામ બીજો કંટ્રાકટર હરીફાઈ કરી ખાઇ જાય, તો તેથી એકને દલગીરી અને બીજાને ખુશાલી થાય છે, કારણ એકને ફાયદો તો બીજાને તેટલું નુકસાન થાય છે. હરીફાઇમાં લઈ લેનાર ફાયદો કરીને તે કામને ' સારૂ ' ગણશે, જ્યારે બીજો તે કામને ' ખરાબ ' ગણશે. હવે ત્યારે આ ' કામ ' સારૂં કે બુરૂં ? સારૂં બી નહી ને બુરૂં પણ નહી, અથવા સારૂં બી ને બુરૂં બી. એટલે કામ તો પોતાનું કામ કર્યું જાય છે, પછી તેના ઉપયોગ - યા - ગેર ઉપયોગથી માણસને જે જાતનું પરીણામ મળે છે, તે પરીણામ ઉપરથી તે ' કામ ' ને ' ખરાબ ' યા ' સારૂ ' નામ યા બદ-નામ આપે છે.

તત્વોના સંબંધમાં તેની વધ-ઘટ ઝડપ–ગતિ અને જોશ પ્ર-માણે જુદી જુદી વધતી ઓછી અસર કરે છે, ચઢ–ઉતર પરીણામ લાવે છે. આ ચઢ–ઉતર પરીણામ અને અસર માણસને લાયક યા **ના**-લાયક દડે તે પ્રમાણે તે તેની કીંમત–' સારી કે બુરી ' - કરે છે.

મધ્યમ ગરમી, સમ-તોલ ગરમી, જીંદગીને રાહત આપે છે: જીંદગીને વધારનાર એક સાધન–રૂપ છે, પણ તે ગરમી ચોકસ દીગ્રીથી જ્યારે વધીને ઉપર જાય છે, ત્યારે તે જીવને ગભરાવે છે, સતાવે છે અને કેટલાક નાશકારક–નુકસાનકારક અને કોલેરા જેવા ઉપદ્રવો ઉપજાવનાર જીવ-જંતુઓને પેદા કરી - તેને ઉત્તેજન આપે છે. આ એકજ જાતના તત્વની **વધતી–ઓછી** ગતીથી ઉપજતી સામ–સામી અસરો છે - તે - તેના બે ધૃવો poles - phases કહેવાય છે, કે જેને આપણે Action અને Reaction તરીકે ઓળખાવી ગયા. આ બે સામસામા ભાગો - બે ધૃવો Action અને Reaction તે જેને પારસીઓ ' સ્પેન્તોમઇન્યુશ અને અંગ્રેમઇન્યુશ "

કહે છે - તેજ છે, કે જે **એકજ શક્તિ એકજ** તત્વનો વધતો–ઓછો જોશ છે, વધતી ઓછી ક્રિયાનું પરીણામ છે, એક શક્તિ કે એક તત્વ **ચોક્કસ** હદ સુધીની ક્રિયા ચલાવે, ચોકસ ગણુતરીની ધ્વની ઉતપન્ન કરે, ત્યારે તે એક જીવને **પેદા** કરે છે, તેજ ધ્વની (Vibration) તેજ ક્રિયાની ઝડપને વળી **ચોકસ** હદમાં **ચાલુ** રાખે, તો જીંદગી ચાલુ રહે છે અને લંબાય છે, અને જો તેની ગતી (force) કે ક્રિયાને **ચોકસ હદે** વધારે યા ઘટાડે, તો તે જીવનો **નાશ** કરે છે.

માણસના સંબંધમાં **તાવ**નો દાખલો જોઇએ તો જ્યાં સુધી શરીરમાં **ચોકસ** હદ સુધીની એટલે ૯૮–૯૯–૧૦૦ ડીગ્રી સુધીની ગરમો રહે છે, ત્યાં સુધી શરીર તેની નિયમીત (તનદુરસ્ત) હાલતમાં કહેવાય છે, પણ જો તે **વધી** પડી ૧૦૫–૧૦૭ કે ૧૧૦ જેટલી થઈ જાય છે તો તે માણસને **તાવ** આવેલો કહેવાય છે, કે જે તાવ **(ગરમી)** શરીરને, તેની ક્રિયાને **ફેરવી** નાખા અ-નિયમીત બનાવા દે છે, તેને અ-સાધારણ હાલતમાં લાવી મૂકી, ઘણે ભાગે જીવને બહાર કાઢી નાખે છે, કે જ્યારે **શરીર**ના તત્વો છુટાં પડવા માંડે છે: આ હાલતને આપણે **મોત** કહીએ છીએ. આ ઉપરથી જોવાનું એ છે કે શરીરમાં જે ક્રિયાઓ થાય છે, તેમાં જે ફેરફારો થાય છે, જે ગરમીની વધ–ઘટ થાય છે - તે આપણા જીવની (શ્વાસની) જે ક્રિયા અને હીલચાલ વધારે–કમતી થઈ જાય છે અથવા **સરદી** અને **ગરમી**ને લગતા **બે** શ્વાસોનું સમ-તોલપણું જળવાતું નથી તો તેના પ્રમાણમાં તેને તબ્યતને વધતી ઓછી અસર કરે છે, કે જે તેની **સહન–શક્તિ પ્રમાણે** ફાયદો યા નુકસાન કરે છે. જ્યાં નુકસાન થાય છે ત્યાં જાણવું કે કોઇ જાતનું અ-નિયમીતપણું થયું છે, આ અ-નિયમીતપણું તેના **ઉપયોગ** યા **ગેર-ઉપયોગ**થી સુધારી વધારી યા ઘટાડી શકાય છે.

દુધ એક અમૃત પીણું છે, તેથી તે એક **સારી** શક્તિ છે, કારણ તે શક્તિ અને તાકાત આપે છે, છતાં તેને વિષે એમ કહેવામાં આવે છે કે તે ઘણાઓને **બાદી** કરે છે. એમાં દુધનો કાંઇ વાંક નથી,

છતાં **શરીર**ની અ-નિયમીત પ્રકૃતિને લીધે તે અવગુણ કરતું હશે. પણ શરીર સારૂંબી હોય, છતાં જો તે દુધને એક દીવસ રહેવા દઇ, બીજે દીવસે વાસી પીવામાં આપે તો પરીણામ ઉલટુંજ આવશે; ગુણને બદલે અવગુણ કરી શરીરની ક્રિયાને બગાડી નાખશે - યાને અ-નિયમીત બનાવી દેશે. આ અવગુણ - તે Reaction છે, હવે દુધ જો-કે દરેક રીતે ગુણકારૂં-શક્તિવાળું છે, છતાં લાંબો વખત રાખી મુકવાથી, તેના તત્વોમાં હવાથી રસાયણીક ફેરફાર થઇ જાય છે અને તેથી તેના અસલ તત્વોમાં ફેર કરી નાખે છે, આ ફેર - તે અ-નિયમીતપણું છે. દરેક ચીજની ચોકસ હદ હોય છે, તે હદ તે નિયમીતપણું છે, તેમાં ઘટાડો-વધારો થયો, કે તેના પ્રમાણમાં અ-નિયમીતપણું સમજવું. ખાવા—પીવામાં અંદાઝ અને હદ હોય છે તો નિયમીતપણું રહે છે આરોગ્યતા રહે છે, તે અંદાઝથી કમતી ખાય, યા જાસ્તી ખાય તો અ-નિયમીતપણું થયું, અને તેથી તે ગેર ફાયદો કરે છે. એજ પ્રમાણે કામ-કાજમાં, મેહેનતમાં, કસરતમાં પણ જો અંદાઝ રાખવામાં નથી આવતો, યાને સહન-શક્તિથી વધુ કસરત કરવામાં આવે છે તો શક્તિ પોતાનું નિયમીતપણું ખોઇ દે છે, અને સખતીથી શરીર કસાઇ, નુકસાન થાય છે. **નિયમ**નો આધાર તે ચીજના તે શક્તિના ઉપયોગ - યા - ગેરઉપયોગ ઉપર રહે છે, અને ઉપયોગ કે ગેરઉપયોગ માણસના જ્ઞાન તથા અ-જ્ઞાનતાના **પ્રમાણ**માં થાય છે. તેથી માણસ જો જ્ઞાન મેળવી નિયમીતપણું Balance જાળવે, તો ઝીંદગી એક સુખ છે, નહી તો અ-નિયમીતપણાને લીધે તે એક દુખ અને શ્રાપ સમાન છે. ઉપલા સઘળા દાખલા દલીલો ઉપરથી આપણે જોઇ શકયે છીએ કે Rhythm-એકધ્યસતા, **સમતોલ**પણું અને નિયમીતપણું શું છે, અને તે જાળવવાથી શું શું ફાયદા થાય છે. માણસ જાત આ નિ-યમીતપણું જાળવતી નથી. તેથીજ તેને દુઃખ થાય છે. ઇંદ્રિઓના આવેશને લીધે, વિચારમાં, બોલવામાં કે કામમાં, ચાલવામાં ખાવા માં પીવામા અંદાઝ-નિયમ જાળવતો નથી. સ્વભાવની પ્રકૃતિને

લીધે લાગણી અને ખાસ્યતોને કાબુમાં-હદમાં-નિયમમાં-પ્રમાણમાં રાખી **શકતો** નથી. **આ** સઘળું અ-નિયમિતપણું જ બતાવે છે. પણ તે છતાં **શરીરને** લગતું કેટલુંક નજીવું અ-નિયમીતપણું **શક્તિના પ્રમાણમાં,** જીવન-શક્તિ ઉપર ઉપરથીજ ઉરાડી નાંખે છે, જેમકે આંખમાં કોઈ કચરજ જાય છે, યા કાનમાં **અથવા** ખાવામાં કાંઈ જાય છે તો તે જીવન-શક્તિ શરીરમાં પીગળાવી નાખી, અનેક રીતે બહાર કાઢી નાખે છે, કેટલાક એવા નજીવા ઝેરી તત્વો મળ-મૂત્ર મારફતે, તો કેટલાંક બાલ-નખ-થુંક-કફ મારફતે, તો કેટલાંક પસીના મારફતે, અને ઘણો મોટો ભાગ **શ્વાસ** મારફતે બહાર કાઢી નાખે છે. તે સિવાય **સ્નાન** કરવાથી પણ ઘણો મોટો ભાગ **ચામડી** મારફતે બહાર પડે છે, ખસુસ કરી ચામડીને લગતાં દરદો. વળી **ન્હાવાની** ક્રિયા એક **અગત્યની કસરત** છે, જો બરાબર **ચોળી-ઘસીને** ન્હાવામાં આવે તો **તેથી શરીર** સ્વચ્છ અને ચોખ્ખું **થવા** સાથે શરીરને કસરત મળે છે તે શરીરની સઘળી ક્રિયાઓને પ્રદીપ્ત કરે છે, તેજ કરે છે, અને મગજને રાહત **આપે** છે, એજ કારણને લીધે થાકેલું શરીર ન્હાવાથી આરામ અને રાહત પામે છે, **અને** થાક ઉતરી જાય છે, અને ઉંઘ પણ ઘણી સારી આવી જાય છે. તે સાથે શરીરને ટીલ-લુછનાની ક્રિયા પણ ઘસીને-મસળીને કરવાની જરૂર છે; કેમજે તે પણ એક જાતની ખાસ કસરત છે friction bath છે; આથી પણ ચામડી તેમજ શરીર-ક્રિયાઓ વધુ **સચેત** થાય છે, અને અનેક જાતના રોગની ફરીયાદ દૂર કરે છે.

આ સઘળું છતાં નિયમિતપણાંની મુખ્ય ખુબી, બલ્કે **સઘળી** ખુબીઓ **શ્વાસ** ક્રિયામાં જોવાની છે, કારણ આપણે જોઈ ગયા કે **શરીરને** લગતી સઘળી ક્રિયાઓ **શ્વાસ** અને **દમથી** ચાલે છે, શ્વાસ ક્રિયા તેઓને ચલાવે છે, શ્વાસ ક્રિયાથી તેઓ શરૂ થાય છે, અને સઘળો ક્રિયાઓનો આધાર પણ તે એકજ **શ્વાસ-ક્રિયા** ઉપર **રહેછે. તબ્યત-તનદરોસ્તી એ શરીરને લગતું નિયમીતપણું** છે, અને તે નિયમાતપણું **શ્વાસના નિયમીતપણા ઉપર** આધાર રાખે છે.

અથવા બીજા બોલોમાં કહીએ તો એકસાન—સરખા - અને સમ-તોલ શ્વાસ Rhythmic Breath આખાં શરીરનું સમ-તોલપણું જાળવે છે, યાને આરોગ્યતા જાળવી રાખે છે. આ શ્વસન—ક્રિયાને સમતોલપણું Balance–Rhythm આપવા **નાક** અને તેના બે છીદ્રો - નસ્કોરાં (ધ્રુવો) શરીરમાં પૂરાં પાડવામાં આવ્યાં છે કે જે વિષે આગલાં પ્રકરણમાં તેની જગ્યાએ પૂરતું ધ્યાન કરી ગયા છીએ.

જેમ - પાણીને લગતી બે ગૅસો (વાયુઓ) હાઇડ્રોજન અને ઑક્સીજન છુટી પાડવા, તેના ઓજાર સાથે **બે નળીઓ** હોય છે, કે જેમાં પ્રયોગ થતાં, બન્ને ગૅસો છુટી પડી દરેક એક–એક નળીમાં ધુરી જાય છે; જેમ વિજળીના બે પ્રવાહોને છુટા પાડવાને તેની બૅટરી (Battery) સાથ **બે નળીઓ** જોડેલી હોય છે, કે જેમાં રસાયણ પ્રયોગથી બે પ્રવાહો છુટા પડી, દરેક એક–એક નળીમાં ભરાય છે; **તેજ માફક** માણસના શરીરની બૅટરીમાં આ નળીઓની ફરજ **નાક** અને તેના **બે છીદ્રો–નસ્કોરાં** બજાવે છે, કે જે ડાક્ટર ઍટકીન્સના અખતરાએ પૂરતી રીતે સાબેત કરી આપ્યું છે. દમમાં લીધેલા 'પ્રાણને' પૃથક્કરણ (Analyse) કરીને તેના બે પ્રવાહો (Positive અને Negative) આકર્ષક અને નિરાકર્ષકમાં વેંહેંચી નાખી, પોત પોતાની **નળી** (નસ્કોરાં) મારફતે ફેફસાંને સપુરદ કરે છે. પણ આપણે આગળ જોઈ ગયા કે બધાં માણસોના બન્ને નસ્કોરાંઓ એક–સરખી રીતે ચાલતાં **નથી**, અને તેથી એકજ નસ્કોરાં મારફતે એકજ જાતનો પ્રવાહ શરીરને મળે છે, યાને 'જીંદગી'ના બે ભાગો એક સરખી રીતે શરીરને મળવાને બદલે એકજ ભાગ મળે છે, જેથી એકની ગેરહાજરી અને બીજાનું વધી જવું થાય છે. આ ગંભીર અ-નિયમીતપણું છે. આપણે તો નિયમીતપણું Rhythm માંગીએ છીએ, એટલે બન્ને નસ્કોરાંઓનું એક સરખી રીતે એક–સાન ચાલવું (બન્ને નસ્કોરાંઓથી દમ લેવાવો) કે જેથી બન્ને પ્રવાહો એક સરખા - એક સરખી રીતે ફેફસાંમાં જઈ મળે, તો તે ખરૂં નિયમીતપણું છે; આથી ફેફસાંની ક્રિયા એક–સરખી–

સમાન થાય અને તે વળી હૃદયની ચાલને એક-સાન બનાવે, કે જે વળી લોહીને એક સરખા આંચકા આપી, તેને **શરીરમાં** નિયમીત રીતે ચલાવે અને એમ કરીને શરીરની સઘળી ક્રિયાઓ-હોજરી-આંતરડાં- કાળજાં વિગેરેની ક્રિયાઓ પોતાનું સમ-તોલપણું (Balance) જાળવી નિયમીત રહે.

જો આ નિયમીતપણું ન હોય તો તે મેળવવા ખાસ ધ્યાન અને પ્રયત્નની જરૂર છે. **શ્વાસ-ક્રિયા** ઉપર ખાસ ધ્યાન આપી દીવસમાં બે-ત્રણથી ચાર વખત, પાંચ-પાંચ–દશ-દશ મીનીટ સુધી ખાસ કસરત (practice) આપી, તેને ખીલવવી જોઇએ અને એમ કરી સ્વાભાવીક બનાવવી જોઇએ.

પેહેલાં જમણું નસ્કોરૂં આંગલાંથી દાબી - તેને બંધ કરી, ફક્ત ડાબાં નસ્કોરાંમાં-જ દમ **આસ્તે આસ્તે** લેવો; થોડો વખત દમ **ઘુંટી** ડાબા નસ્કોરાંને બંધ કરી - જમણા મારફતે તે દમ બહાર કાઢવો; પછી બીજો દમ તેજ જમણા નસ્કોરાં મારફતે લેવો: અને તુરત તેજ જમણા નસ્કોરાં બંધ કરી, ડાબા મારફતે બહાર કાઢવો; પછી પાછો તેજ ડાબાં નસ્કોરાં મારફતે અંદર લઈ, જમણા મારફત બહાર કાઢવો એમ એક પછી એક વારા–ફરતી ફકત એકજ નસ્કોરાં મારફતે દમ લેવો અને કાઢવો, એવી રીતે પાંચ–દસ મીનીટ શક્તિ પ્રમાણે **કસરત** (practice) કરવી. દમ લેતાં કે બહાર કાઢતાં શ્વાસને **આંચકો** કે જોશ આપવો **નહી**, તેમજ શક્તિ ઉપરાંત સખતાઇ કરવી **નહી.** પણ ઘણોજ આસ્તે-આસ્તે **સરળપણે** - એક-સાન (even) દમ લેવો અને કાઢવો.

જેટલો વખત દમને અંદર લેતાં થાય તેટલોજ વખત તેને અંદર ઘુંટી રાખવાની કોશેશ કરવી, (અને નહી તો જેટલો વખત બને તેટલો-જ વખત) અને પછી બહાર કાઢતાં પણ તેટલોજ વખત લેવો. **એકજ-સરખો** વખત, ધારો કે મનમાં 'દશ' બોલો ત્યાં સુધી દમને આસ્તે-આસ્તે (evenly) સરળતાથી (continuously) અંદર લેવો; તેટલાજ મનમાં દશ બોલો ત્યાં સુધી અંદર

ઘુંટી રાખવો, અને પાછા તેટલાજ '**દશ**' વિચારો ત્યાં સુધી **આસ્તે આસ્તે-જ** પાછો દમને બહાર કાઢવો – એટલે **ત્રણે** હીલચાલોને એક-સરખો વખત એક-સરખો અંતર (time) આપવો. આ - તે દમને લગતું નિયમીતપણું (Rhythm) છે, તનદરોસ્તીનું સમતોલ પણું (Balance) છે, શરીરની ક્રિયાઓની એકછત્યતા છે; એથી નિયમીતપણું (આરોગ્યતા) જળવાય છે, અને ધીમે ધીમે કસરતથી (practice થી) તે જાથુકની ટેવ સમાન થઇ પડી શરીરમાં જાથુકની સ્થપાય છે settle થાય છે, અને સ્વાભાવીક બને છે, અને નિયમીતપણાના જેજે ગુણો અને ફાયદાઓ આપણે જોઇ ગયા તે સઘળા ફાયદા પ્રાપ્ત થાય છે, શરીર તથા મનની શક્તિઓ (capacity)માં વધારો થાય છે.

દમ ઘુંટવો.

દમ ઘુંટી રાખવાના સંબંધમાં કેટલોક મત ફેર છે. તેમાં કેટલાક વિરૂધ છે. તેઓ પણ કાંઇ ખોટા નથી. ઘણાકો કોઈ શક્તિની શોધમાં યા જલદી જલદી પેહેલવાન થઈ જવા, યા કાંઈ અસાધારણ શક્તિ મેળવવાના અભખરાથી એ બાબદમાં અતેરૂં કરે છે, અને તેમ કરી શરીર તથા તેની અંદરના અવયવો ઉપર અસાધારણ ખેંચાણ લાવી મૂકે છે, એમ કરતાં વખતે કોઇ નસ ફાટી જાય છે, યા કોઈ અંતર–ભાગ ઉપર–નીચે ખસી જાય છે, અને તેથી પરીણામે ઉલટા દેહથી રદ થઈ જાય છે. પણ આતો **અતેરાં**ની વાત થઈ. આપણે તેથી આજ પ્રકરણમાં નિયમીતપણું અને અતેરૂં શું છે તે પૂરતી રીતે સમજી, તે વચેનો ફરક પણ બરાબર સમજાવી ગયા છીએ, એટલે આપણને એ બાબદમાં જરાપણ બીક - કે શક જેવું લાવવાની જરાપણ જરૂર નથી. એમ **જો** કોઈ અતેરૂં કરે છે, તો તે ચોકસ હદ ઓળંગી જવાને લીધે, યા અજ્ઞાનતાથી એકનું બીજું કરવાને લીધે તેમ થાય છે, પણ તેથી જે તેની ખુબી અને ગુણની બાજુ છે જે ફાયદાની એટલે નિયમીતપણાની બાજુ છે, તેની કીમત ઘટવી જોઇતી નથી. એમ તો પછી અતેરૂં કરી ઘણું ખાવાથી

યા - ન-રૂચતું ખાવા-પીવાથી પણ અવગુણ થાય છે, એમ આપણે તપાસી ગયા; તેથી કાંઈ 'નહીજ ખાવું' - એમ ઠડતું નથી. **એજ પ્રમાણે** કસરત કરવામાં યા દોડવામાં પણ જો હદ ઉપરાંત, સહન શક્તિ ઉપરાંત, થાકી જવાય તેાઓ જોર કરવામાં આવે છે, કે જેમ ક્રિકેટમાં સંભવીત છે તેા ત્યાં પણ અનેક જાતના અવગુણ થઇ શરીર એક - યા - બીજી રીતે દુખ-દરદને પામે છે, એમ આપણે ૨૪નં પ્રકરણમાં જોઈ ગયા, પણ તેથી કાંઈ કસરતની કીંમત (Merit) ઘટતી નથી, તેથી કસરત નહીજ કરવી યા નહીજ દોડવું એમ સાબેત થતું નથી. જો તેને લગતા નિયમેા જાળવી, બરાબર હદમાં રહી, સહન-શકિતની ગુંજાસ પ્રમાણે જો વરતન કરવામાં આવે છે તેથી જરાબી ગેરફાયદેા થતેા નથી, એારબી ફાયદોજ થાય છે. **તેજ પ્રમાણે** દમની બાબદમાં પણ હદમાં રહી, પોતાની ગુંજાસ યથા-શક્તિ પ્રમાણે દમ **ઘુટવેા**, એમાં જરા પણ વાંધા ભરેલું નથી બલ્કે ફાયદોજ થાય છે. તેથી યથા-શક્તિ (Bearing capacity) વધે છે; વિજળીક ક્રિયા વધે છે; નિયમીતપણું શરીરમાં દાખલ થાય છે, ઇચ્છા-શકિત (Will-power) એકાગ્રતા (concentration) ધ્યાન-ચીત્ત અને ભાન ખીલે છે, ખેાલે છે, તે (unfold) થાય છે. તરવાના હુન્નરમાં નામ કાઢનાર જવાનેાને તરતી વખતે પાણીના નીચે ડૂબકી મારી, પાણીમાં અને પાણીમાંજ દમ આખર થાય ત્યાં સુધી તરી જવાની તરબીયત અને કેળવણી આપવામાં આવે છે, તેનેા બી મૂળ હેતુ જોઇશું તેા તે એજ છે કે દમ ઘુંટી યથા-શકિત - ખમવાની શક્તિ (Bearing capacity) વધારવી.

દમ ઘુંટવાથી વળી એક બીજો અગત્યનેા અને દેખાતેા ફાયદો એ થાય છે, કે ફેફસાં - આગળ જોઇ ગયા તેમ - વાદળી (sponge) ની માફક છે; તેનું બંધારણ કાંઈ સખત હાડકાં કે માંસના લેાચા (muscles)નું બનેલું નથી, પણ 'હવાઈ તત્વ' અને હવાના અણુઓ (air-cells)નું બનેલું છે, તેથી જ્યારે લાંબેા દમ લઇ તેને ઘુંટવામાં આવે છે, યાને રાખી મુકવામાં આવે છે, ત્યારે વધુ પ્રાણ ફેફસાંમાં ભરાઈ, charge થઈ, તેનેા કેટલેાક જથ્થો

ફેફસાંને **વળગી** રહે છે, **તેમાં મળી** જાય છે; ફેફસાંના દરેક અણુ અને પરમાણુ તેને **ચુશી** લઈ, પોતામાં આમેજ કરી, પોતાનું બંધારણ જો સડેલું અને તેથી અધુરૂં હોય છે તો તેમાં પૂરણી કરી આખું કરે છે, અને આખાં–પૂરેપૂરાં હોય છે, તો તેના બંધારણમાં સુધારો **વધારો** કરે છે, અને તેને મજબુતી આપે છે, યાને ફેફસાં મોટાં થાય છે દમ લેવાની શકિત Breathing Capacity વધે છે અને જે નવું બંધારણ અથવા પૂરણી થાય છે તે તદન **નવાંજ** તત્વનું નવી અને **તાજીજ** હવામાંથી થાય છે; તે સિવાય તેના સેહેજસાજ ખેંચાણને લીધે શરીરની અંદરના ભાગોને **કસરત** મળે છે; વળી થોડો જથ્થો (પ્રાણનો) **લોહી** પોતામાં ખેંચી ચુશી સમાવી દઇ, ડા૦ ઍટકીન્સના કહેવા પ્રમાણે, બીજરૂપે (as potential) પોતામાં રાખી મૂકે છે, અને જેમ જેમ શરીરમાં ફરતું જાય છે તેમ તેમ દરેક ભાગમાં તે પોષણ અને શકિત આપતું જાય છે.

સાધારણ રીતે માણસ જાત તદન **ટુંકા** દમ લે છે, આથી ફેફસાં કે લોહીને હવા (પ્રાણ) ચુશી લેવાની બરાબર તક મળતી નથી, કારણ હજી તો દમ ફેફસાં સુધી પૂગે નહી–પૂગે તેટલાં તો દમ પાછો બહાર નીકળી પડે છે, એટલે તેની **સાથે પ્રાણનો** કેટલોક ભાગ પણ **પાછો એમનો એમ** બહાર નીકળી જાય છે.

હવે **લાંબા** deep **દમ** લઇ તેને **ઘુટવાથી**, ફેફસાંને તથા લોહીને પૂરતો અને **વધુ** દમ (પ્રાણ) **ચુશી** લેવાનો પુરતો વખત અને તક મળે છે.

આ ઉપરથી **લાંબા દમ** લેવાની તથા તેને **ઘુટવાની કસરતની** અગત્યતા જરૂરની ગણાય છે.

દમને લગતી કસરતો Breathing Exercises માં આ કસરત મૂખ્ય અને પેહેલી છે, બલ્કે મૂળ **પાયો** છે. એ વિષે કસરતને લગતું થોડુંક વધુ બ્યાન છેવટે આપવામાં આવ્યું છે ત્યાં જોઇશું.

ભાગ–૨ જો.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

મનની જીંદગી.

મન—તેનું રસાયણીક-પૃથકકરણ (analysis)
શરીરમાં તેનેા પ્રયેાગ અને અસર-
મન - ની કેળવણી-ખીલવણી અને કસરત-
એકાગ્રતાને—આધારે.

બે જાતનાં મન: ભાનને લગતું જાગૃત, અને હૈયાંને
લગતું સ્વભાવીક-
અક્કલ-બુદ્ધિ-જ્ઞાન-ભાન યાદદાશ્ત શકિત-વિગેરે.

કુદરતની સઘળી પેદાયશેામાં માણસ-જાત જે **ખાસ** જગા રેાકે છે, જે સૈાથી મેાટેા અને ઉંચેા દરજ્જો ભેાગવે છે, તે તેના **મન** અને વિચાર-બળને લીધે હેાય છે; આ માનસીક હાલત તે તેના જીવની ખીલવણીની-વૃદ્ધિની હાલત છે, કે જેથી તે સઘળી પેદાયશેામાં **વધુ** હક અને દાવેા ધરાવે છે, કુદરતમાં સૈાથી ઉંચી જગ્યા રેાકી સઘળી પેદાયશેા ઉપર સરસાઈ ભેાગવે છે. માણુસને જો **ફકત શારીરીક** રીતે (મન અને વિચાર-રહીત) તપાસ્યે તેા તે કુદરતમાં સૈાથી ઉતરતે દરજ્જે ઉતરી પડે છે અને જો સૈાથી ઉતરતેા નહી તેા-પણ જાનવર કરતાં **ઉતરતી** અને **નબળી** હાલતનું પ્રાણી લેખી શકાય, કેમ-જે **શારીરીક** કદ અને **શક્તિમાં** તે **વધારે** નબળું અને કમજોર છે. કુદરતી સાંધનેા અને બક્ષેસેા જાનવરેાને **વધુ** પૂરાં પાડવામાં આવ્યાં છે. દાખલા તરીકેઃ-એક રીંછ કે સિંહને પેાતાની નગ્ન હાલત છતાં, કેાઈપણ જાતના કપડાં કે ચામડાં વિગેરે શારીરીક બચાવના પેહેરણેાનેા આશરેા જોઇતેા નથી; કુદરતી રીતે

જ તે બાંધામાં મજબુત **અને** ખડતલ હોય છે, તેની ચામડી એવી સખત, અને તે ઉપર વળી રૂવાંટાં (fur) તથા બાલ એવા હોય છે કે કોઇ-બી જાતના સરસમાં-સરસ પેહેરણો અને ડ્રેસની ગરજ સારે છે, સરદી–ગરમીની તેથી તેઓને **લાગણી** કે દુઃખ થતું નથી, બલ્કે તે સામે અટકાવ અને **બચાવ** પૂરો પાડે છે; તેના રૂવાંટાં-માં કુદરતી રીતે એવી હુંફ અને ગરમીની **બારસ્યત** હોય છે, કે તે બધી રૂતુઓમાં તેને અનુકુળ થઈ પડી કપડાંની ગરજ સારે છે; કપડાં માફક નથી તે મેલાં થતાં કે નથી તેને ધોવાં પડતાં.

માણસ શારીરીક બાંધામાં **વધારે** કમ-તાકાત અને નાજુક હોવા સાથે, તેના શરીર ઊપર એવા કુદરતી બચાવ–જેવું કાંઇજ નથી, તેથી કુદરતની સખ્તીઓ–સરદી–ગરમી વિગેરે સામે ટકી કે જીવી શકતું નથી.

તેજ પ્રમાણે - રીંછ કે સિંહના દાંત તથા નખ એવાં તો મજબુત–સખત, અને અણીઆળાં હોય છે કે કુદરતી–રીતેજ તેઓ હથીઆરની ગરજ સારે છે; તેનાથી તે કાપી–છોલી–ભાંગી–તોડી–નાખી શકે છે; અને જમીન વિગેરે ખોદી શકે છે. માણસ–જાત (શારીરીક રીતે) આ બાબદમાં પણ બે-નસીબ છે; બધી રીતે નીરાધાર હોવા સાથ, દાંત અને નખ પણ એવા નાજુક અને નબળાં હોય છે કે જાનવર માફક ખોદવા–કાપવા કે ભાંગવાનું તેનાથી ફાવતું-જ નથી, તેઓની સંભાળ લેવી પડે છે, હર–હમેશાં સાફ કરવાં પડે છે, નહીતો ખવાઈ–સડી જાય છે, અને દુઃખનું કારણ થઈ પડે છે. જાનવરોને તેમ કરવું પડતું નથી, તેના દાંત **નથી** ખવાતા – કોહોતા કે બગડતા, તેના **નખ** જેમ મોટાં થાય છે તેમ **વધુ** મજબુત થઈ **વધુ** મદદગાર થઇ પડે છે, – જ્યારે માણસના બાબમાં તો મોટાં નખ અડચણ અને નુકસાન–કરતા થઈ પડે છે, તેથી તેને ટુંકમાંથી કાપી નાખવા પડે છે. એ વિગેરે અનેક રીતે માણસ જાનવરો કરતાં શારીરીક રીતે **વધુ** નબળું નાજુક–લાચાર અને **નીરાધાર** પેદા થયું છે. જાનવરોના બાબમાં સઘળી સવલતાઓ–સગવડ અને સાંધનો

કુદરતે પૂરાં પાડયાં છે, અને તેમ કરવાની ખાસ કુદરતની નેમ છે; કારણ માણસ માફક તેઓમાં વિચાર કરવાની શક્તિ ખીલી નથી: **મન** તો તેઓમાં હોય છે, પણ તે પ્રેરણા–રૂપી, બીજ–રૂપે **મંદ** (dormant) હોય છે. માણસને, બીજા હાથ ઉપર વિચાર કરવાની શક્તિ હોવાને લીધે, તે પોતાના મનને ખીલવી **પોતે** પોતાનો રસ્તો આગળ કાપવા **પોતાનીજ** મુનસફી ઉપર છોડી મુકવામાં આવ્યું છે, કે જે વિચાર–બળથી કુદરતમાં **જ્ઞાન** મેળવી, દરેક ચીજ પેદા કરી, કુદરતને તાબે કરી, પોતાની વૃદ્ધિના સાધન તરીકે વાપરી શકે:

આપણે જોઇ ગયા કે શારીરીક રીતે માણસ જાનવર **કરતાં** પણ નબેતર અને **અ-શકત** હાલતમાં પેદા થયું છે, પણ નગ્ન હાલતમાં **શરદી–ગરમીનું** જ્યારે તેને દુખ અને અનુભવ થયો, ત્યારે તે ઉપર **વિચાર** કરી તેના બચાવ અર્થે કાંઈ સાધન **શોધી** કાઢયાં; પોતાના સુખ અર્થે અને જીંદગીના સાધન અર્થે પોતાની નજર ચો–મેર દોડાવી, તેમાંથી વિચાર મારફતે કાંઇને–કાંઈ **યોજનાઓ** ઘડી, તેના પરીણામે ધાતુઓમાંથી હથીઆરો બનાવી, વિક્રાળ જાનવરો સામે બચાવ ઉભો કીધો, અને તેઓને તાબે કીધાં. જેમ જેમ માણસો **મનને** ખીલવતાં ગયાં, અને વિચાર–બળ વાપરતાં ગયાં, તેમ તેમ પોતાના સુખને ખાતર નવું-નવું **શોધી** કાઢતાં થયાં, પેલાંજ જાનવરોને તાબે કરી તેઓના રૂવાટાંનો પોતે ઉપયોગ કરવા **મન**માં યોજના ઘડી, તેને વણટમાં લઈ, કપડાં તરીકેના સાધનોમા **ફેરવી** નાખ્યાં; તેને જાત–જાતનાં રંગ–રૂપથી શોભાવી પોતાના શરીરને શોભાવતાં ગયાં. વખત જતાં **વિચાર** જેમ જેમ કુદરતના **ઉંચા** પ્રદેશોમાં કાર્ય કરતો ગયો તેમ તેમ વિદ્યા–હુન્નર અને વેપારને લગતી નવી–નવી શોધ–ખોળો **યુક્તિઓ**, યોજનાઓ **યોજી** કાઢી અમલમાં મુકતાં ગયાં; કુદરતના કાયદાનું **જ્ઞાન** મેળવી, કુદરતની પેદાયશોને તાબે કરી પોતાના ઉપયોગમાં આવે એવાં સાધનો અને ઈલાજોમાં ફેરવતાં ગયાં, અને એમ ધીમે–ધીમે વેરાન જંગલો અને પહાડી જગાઓમાં જ્યાં વિક્રાળ રીંછ–વરૂ–વાઘ–સિંહ–વિગેરે જાનવરો વસ્તાં હતાં, ત્યાં–ત્યાંથી

તેઓને બંદુક વિગેરે હથીઆરોની બનાવટી મદદથી હાંકી કાઢી, તે વેરાન જગ્યાઓને બાગ-બગીચામાં અને મોટાં-મોટાં શેહેરોમાં **ફેરવી** નાખ્યાં, કે જ્યાં વેપાર-વણજ, કારખાણાઓ-વિદ્યાલયો અને મકાનોએ જગ્યા લીધી. આ સઘળુ માણસે પોતાની **વિચાર-શક્તિના** પ્રતાપે કીધું; વિચાર-**વગર**ની હાલત જાનવરો કરતાં નએતર હતી, તે વિચારના **ઉપ્યોગથી** પેલાં **કુદરતી** રીતે ચઢયાતી હાલતમાં પેદા થએલાં જાનવરોને તેઓની અસલ હાલતમાં સબડતાં નાંખી, પોતાનો સુધારો અને વધારો **આગળ** અને આગળ કરતા ગયા અને કરે છે. હવે ત્યારે

વિચાર એ શું ચીજ છે?

તેને લગતી વેહેવારૂ સમજણ આગલાં પ્રકરણોમાં જોઇ તપાસી ગયા છીએ, પણ માણસાઈ જીંદગી ખરી રીતે જોતાં **વિચાર**-નીજ હાલતમાં સમાયલી છે એમ આપણે પેહેલેથી છેલ્લે સુધી જોતા આવ્યા છીએ, ખુદ 'માણસ-મનુષ્ય-Man' આ બોલોનો **મુળ** અર્થ પણ (મનસ-મન-man-mann-manna ઉપરથી) ="વિચારવું = to **think**" થાએ છે. ત્યારે તે વિષે તેની **ખાસ** સમજણ મેળવવી જીંદગીને લગતી વિદ્યામાં અગત્યની **થઈ** પડશે.

વિચાર એ મનમાં ઉતપન્ન **થતી** એક **ક્રિયા** છે, એક **હીલ ચાલ**-ચૂંજણી છે, કે જેમાં જીવ હોવાને લીધે તેને **આકાર-રૂપ** અને **રંગ** હોય છે; તે જ્યારે ઉતરતી જડ અને સ્થૂળ હાલતમાં રજુ થાય છે ત્યારેજ તે દેખાય છે. આપણે જરા આગળજ જોઈ ગયા કે માણસની **યોજેલી** તમામ યોજનાઓ, ચીજો, શોધ-ખોળો, વિદ્યા હુન્નરને લગતાં સાધનો - એ સઘળું **વિચાર** બળ**થી** **પેદા** કરવામાં આવ્યું છે, વિચારનુંજ **પરીણામ** છે: વિચારે **પેદા** કીધેલી **આકૃતિઓ** (*Symbols*) અને **આકારો** છે. **મન** એ કેમેરાની એક *Sensitized plate* પ્લેટ છે કે જેમાં વિચારની **છબી** અને મુર્તિનો **છાપ** પડે છે, આ **છાપ** તે વિચારે પકડેલી **આકૃતિ** છે. **આકૃતિ**-એ વિચારનું **ઘટ-બંધારણ** છે. એક **માણસ** **ઘર** બંધાવ-

વાનો હોય છે ત્યારે પેહેલાં તે પોતાના **મન**માં તેનો વિચાર કરે છે, એટલે મનમાં તેની એક આકૃતિ **ખોખુ** ઉભું કરે છે, એક વિચારનો **પ્લાન** ઉભો કરે છે; આ વિચારની આકૃતિ કાગજ ઉપર જ્યારે દેખાય છે ત્યારે તે દેખાવ તે તે વિચારની **આ**કૃતિનું જાહેર અને **પ્રગટ** રૂપ છે. કાગજ ઉપર દોરેલો ' પ્લાન ' એ કાંઇજ નથી પણ મનમાં તેવો ઉભો કીધેલો ' વિચાર ' છે, કે જે વિચારની એક **છબી** કાગજ ઉપર પડેલી છે, ત્યાર પછી તેને ઇંટ–ચુનાથી બાંધવામાં આવે છે. આ તૈયાર થએલું ઘર ત્યારે વિચારનો એક ઘટ–**આકાર** (*materialized form*) છે.

હ્યાં બેસી મુંબઇમાં છો, અને ત્યાં એક માણસ સાથ વાત કરો છો એવો મનમાં **વિચાર** કરતાં તુરત તે વિચાર મુંબઈ અને તેના મકાનો અને ત્યાંના **માણસનો** સામટો **આકાર મનમાં ઉતપન્ન** કરે છે અને તેટલો વખત તમો તે **વિચાર–રૂપી** મુંબઇમાં વસો છો. તેજ પ્રમાણે કોઇ એક મરેલા માણસનો વિચાર કરો તો તુરત તેની **આકૃતિ** તમારા મનમાં ઉભી થશે, તેની બરાબર **છબી** રંગ–રૂપ અને કપડાં સાથે તમારા મન ઉપર પડશે, અને તે તમારા મન**થી** અને મન**માં** જોઈ શકશો.

એ હીસાબે સઘળી બહારની ચીજો કે જે માણસની કારીગીરીથી ઉભી કરવામાં આવે છે, તે મૂળમાં માણસના **વિચારો-જ** છે, તે વિચારોની **આકૃતિ**ઓજ જાહેર જડ હાલતમાં (*Material form*) માં આવેલી છે: એટલુંજ નહિ પણ કુદરતની **તમામ પેદાયશો**, દેખાતી કે અણ-દીઠ, જડ કે શુક્ષ્મ ઇ**શ્વરના મન** (*Universal mind*) માં ઉભા થયેલા વિચારોનીજ **છબીઓ–મુરતીઓ** અને **આકૃતિ**ઓ છે, એમાં આશ્ચર્ય જેવું કાંઇજ નથી. ઇશ્વર એક મોટો જીવ છે, એક મોટું **મન** છે, અને કુદરત **તે** મન **માં** ઉભા થએલા વિચારો**થી પેદા** થએલી **આકૃતિ**ઓ છે, અને

* * * * *

તેમાં કાર્ય કરતો નિયમ અને **કાયદો** તે તેનું **મન** અને **જ્ઞાન** રજુ

કરે છે, કારણ દરેક ચીજ દરેક **આકાર** (*form*) પછી તે નજીવામાં નજીવો કાંય નહી હોય, છતાં તે કાંઇને કાંઈ **ઈશ્વરી–ખ્યાલ,** ઇશ્વરી–જ્ઞાન અને સમજણ દરશાવે છે; બીજા બોલોમાં કહીએ તો તે આકારો (*Symbols*) ઇશ્વરના **વિચારો-*જ** દરશાવે છે. દરેક ધર્મમાં (*Symbolism*) **આકૃતિને** લગતી ફિલસુફી હોય છે, તેની સમજણ આજ છે.

એક જંગલી સીદ્ધી–માણસને વિદ્યા (*Science*) ને લગતી કાંઈ બાબદ સમજાવવાની કોશેશ કરો; તેને કહેવામાં આવે કે પાણી એ બે હવા (હાઇડ્રોજન અને ઑક્ષીજન) નું બનેલું છે, તો તે પોતે બીલકુલ સમજશે નહિ, અને સામા સમજાવનારને મૅડ માણસમાં ખપાવશે; તો તેથી એવી દરેક વિદ્યા અને ઇશ્વરી–જ્ઞાન સાધારણ માણસોને સમજાવવા તે જ્ઞાનને લગતી **આકૃતિઓ** (*Symbol*) ઉપરથી બતાવવામાં આવે છે.

પારસી ધર્મમાં માણસમાં **જીવ** છે અને તે કેવો છે તે દેખાડવા અને તેની સમજણ આપવા તથા તેની જાળવણીને તથા ફાયદાને વાસ્તે 'અષોઈ' સમજાવવા 'આતશ–સૂર્ય' ની મીસાલ અને **આકૃતિનો** ખ્યાલ આપવામાં આવ્યો છે. આ આતશ જીવને લગતા સઘળા ઉમદા વિચારો પોતામાં ધરાવે છે અને તેની સમજણ ઉપરથી જ્યારે તે **બહાર રજુ** થાય છે, ત્યારે તેની ખૂબી **અનેક** મકસદ (*Sense*) માં અનેક રીતે લેવામાં આવે છે. તેની ગરમી માણસના ફેફસામાં ઉતપન્ન થતી જીવન–શક્તિની ગરમી (જુવો પ્રકરણ ૩-જું અને ૬-ઠું) દરશાવે છે, તેની રોશની **મનની** સમજણ (*Sense*)માં **જ્ઞાન** અને **ભાન** (*Consciousness*) દરશાવે છે, તે ઉપર નખાતી ખુષ્બો, 'અષોઈ' રજુ કરે છે; હૈયાને એટલે **લાગણીને** લગતી સમજણમાં તે "**ભોગ–સેવા–પ્રીતી**" (*Service*) દરશાવે છે, એટલે **દયા–મેહેરબાની–સેવા**–ભાઈબંધી–**એકાત્યતા**

* આ વિષે ૯ મા પ્રકરણમાં Rhythm સમજાવતાં જોઈ ગયા છીએ.

(*Love*) જાહેર કરે છે, કે જેમ સૂર્ય પોતાનો પ્રાણ–તેજ કુલ જગતને **ભોગ** આપી તેના ખેંચાણથી આખાં ગ્રહ–મંડળને એકઈસતાના ગાંઠથી જોડી રાખે **છે, ક્રાઈસ્ટ** પેગંબરને લગતો **'ક્રૉસ'** એ પણ તેના ક્રુશીફીકશન ને લગતી ભેદ ભરેલી **આકૃતિ** છે, કે **જેમાં** **'ભોગ–સેવા**–(*Sacrifice*)' નો ખ્યાલ સમાયલો છે. તેજ પ્રમાણે હીંદુ અને બુધીસ્ટોમાં હોય છે.

જમીન ઉપરની એક નજીવી **રજકણ** (*Geology*) ભુસ્તર–વિદ્યાનો *કાનુન રજુ કરે છે, તેને લગતું *જ્ઞાન દરશાવે છે. હવે આ રજકણ (*Crystal*) એ પણ એક **આકૃતિજ** છે, કે જે **પોતાના વિચારો પોતાનું** જ્ઞાન આપે છે, અને તેમ કરી **પોતાની ખાસ્યત** અને **જાત** બતાવે છે.

ઝાડ–પાન ને લગતી *વિદ્યા (*Botany*) માં–એક ઝાડના **આકાર** અને બંધારણ ઉપરથી તેની જાત અને તેના ગુણ જણાય છે.

જામાસ્પ હકીમ અને હીંદુઓના વૈદક–શાસ્ત્ર-કારો જેવા મહાન–પુરૂષો પોતાના ખીલેલાં **ભાનથી** ઝાડ–પાનની ભાષા જાણી તેની જડી–બુટીના ગુણ–દોષો જોઇ, માણસ જાતના ફાયદા અર્થે તેના નુસ્ખાઓ બનાવી આપી ગયા છેઃ તે ઝાડ-પાનની ભાષા–બોલી તે કોઇની વાતચીત નથી; ઝાડપાનને કાંઈ મોઢાં હોતાં નથી જે વાત કરે, તેના **આકાર** અને **બંધારણ** ઉપરથી તેમાં સમાયલા **વિચારો** વાંચી, તેમાં સમાયલાં ભાન–જ્ઞાન સાથ **એક** થઈ, પોતાના મનની અંતર–ચક્ષુથી તેના ગુણ–દોષો જોતા કહેવાયા છે; તેથીજ દેશીવૈદક–વિદ્યા તે - દવાને લગતી **ખરી** વિદ્યા ગણાય, અને તેથી તેની અસર પણ ખરી અને વધારે સારી લેખી શકાય. હજારો વરસ થયા છતાં તેમાં જરાબી ફેરફાર કે કસર આવી નથી, જ્યારે બીજી તરફ હાલની પશ્ચિમ તરફની વૈદક–વિદ્યા **સાધારણ** માણસોના અખતરા અને અનુમાનો ઉપરથી ઉપજાવી કાઢેલી છે, કે

* એ વિષે ૯ મા પ્રકરણમાં Rhythm ના સંબંધમાં જોઈ ગયા છીએ.

જેનો નક્કી નિયમજ નહિ. રોજ તેમાં ફેરફાર થયાજ કરે છે, આજે એક શોધ - એક દલીલ અને એક દવા, કાલે તે સામે રદયો અપાઈ, બીજી દલીલ અને શોધ નીકળશે.

આકૃતિની બાબદમાં ધર્મોને લગતી અસલ મૂળ ભાષાઓ અને તેના **અક્ષરો**નો દાખલો લઇએ:– **અક્ષર** એ પણ એક વિચારની **આકૃતિ**જ છે એક એકાગ્ર થએલો **આકાર** છે અને ધર્મોની ભાષા ઘણી બરકતી–એજમતી અને ભેદી અસર-વાળી કહેવામાં આવે છે તેનું કારણ પણ એજ કે ઇશ્વરના ચોકસ વિચારોની **આકૃતિઓ** મહાન પેગંબરો પોતાના ખીલેલાં **ભાનથી** જોઇ, તેને એકઠી કરી **શબ્દો** બનાવ્યા છે અને તેવાજ સારા અસર-વાળા શબ્દો ભેગા કરી બંદગીઓની **રચના** કીધી છે. આજ કારણને લીધે ધર્મોને લગતી ભાષાઓ તે ઇશ્વરી–ભાષાઓ છે કે જે મારફતે ઇશ્વરે **પોતાનું** જ્ઞાન રજુ કરી, માણસોના ઉપયોગ **અર્થે** જાહેર કીધું છે, તેથી **તેજ** ભાષામાં પ્રાર્થના કરવાનું ફરમાન મળે છે, અને હજી તેજ પ્રમાણે ચાલુ છે. આ ઉપરથી આપણે જોઇ શકયે છીએ કે દરેક ભણતર અને ધર્મને લગતી **ભાષા** તેનો દરેક **શબ્દ** બલ્કે દરેક **અક્ષર** ઇશ્વરનો કોઈ અને કોઈ જ્ઞાન–રૂપી **વિચારજ** રજુ કરે છે, કે જે વિચારો પોત–પોતાની જુદી જુદી આકૃતિઓ ઉભી કરે છે, કે જે આકૃતિઓ તે જુદા જુદા **અક્ષરો** છે. ઇશ્વરને લગતા આવા ગુપ્ત વિચારો (જ્ઞાન) સાધારણ માણસો જોઈ ન શકે અને તેથી તેમાં તે માને નહી, તેથી તેની ફિલસુફી અને જ્ઞાન તેને લગતી **આકૃતિ** અને **આકાર**ના અક્ષરો-વાળી ભાષામાં ફરમાન–રૂપે રજુ કરવામાં આવે છે; તે સિવાય દરેક ધર્મમાં ચૉકસ **આકાર**–રંગ–રૂપવાળી વસ્તુઓને ચોખ્ખી અને પૂજ્ય ગણી છે તેને માણસો પોતા પાસે રાખી મુકે છે, અથવા વાપરે છે, કે જેમ **ક્રૉસ** તથા આતશના દાખલામાં જોઈ ગયા, તથા તે સિવાય હીંદુઓની જનોઈ, પારસીઓની કુસ્તી–સુદરો વિગેરે **આકૃતિ** (*Symbol*)-જ રજુ કરે છે, અને તેને કાંઈ અને કાંઈ વિચારોજ હોય છે, **તેમાં** કાંઇને-કાંઈ ગ્યાન ક-રૂપી **જ્ઞાન** સમાયલું હોય છે.

માણસના સદગુણ અને દુરગુણોને દેવ-દરજ-શેતાન તરીકે (*personified*) ચીતારવામાં આવ્યા છે, તે તે ગુણોની આકૃતિ**માં** **સમાયલા** 'જીવ' કે જે વિચારો છે તેને લીધે હોય છે.

ખુદ માણસનું શરીર તેનું બંધારણ, તેની રચના - એ પણ વિચારનુંજ પરીણામ છે, તેના વિચારોની એક **સામટી આકૃતિ** અને ખોખુંજ છે, તેનો રંગ-રૂપ-ઘાટ તેના વિચારોજ દરશાવે છે, એ વિષે ૪ થા પ્રકરણમાં પૂરતું તપાસી ગયા છીએ એટલે એ ઉપર લંબાવીશું નહિ. હાથના **કાપાઓ** અને આકૃતિઓ ઉપરથી નસીબ જોવાની વિદ્યા (*Palmistry*) અને મગજને લગતી વિદ્યા (Phrenology) એ પણ **આકૃતિ**ને લગતીજ વિદ્યાઓ (*Symbolism*) છે, કે જે આકાર અને આકૃતિઓ ઉપરથી તે માણસનું નસીબ જણાઈ આવે છે.

માણસ વિચારનુંજ બનેલું છે, અને તેની **આકૃતિઓ** શરીરના બંધારણની **અંદર** અને **બહાર વળગી** રહી, તેની જીંદગી સાથ સંબંધ રાખે છે, અને હર-પળે તે ઉપર અસર કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ ૪-થા પ્રકરણમાં જોઈ ગયા તે પ્રમાણે પ્રાણ-મારફતે ઘટ (*materialized*) થઈ શરીરમાં દાખલ થઈ, તેના તત્વોમાં રસાયણક્રિયાનો ફેરફાર કરી, શરીરના **ઘાટ-ઘટમ** અને **રંગ-રૂપ** બનાવેછે, અને **આજુબાજુ** ચારિત્ર અથવા જેને લોકો નસીબ કહે છે તે નસીબ અને સંજોગો તરીકે **વ્યાપી** અને **વળગી** રહે છે, કે જેમ કપુર યા ગોલાબ પોતાનો વાસ પોતાની આજુબાજુ પાંથરે છે.

તમામ કુદરત વિચારોની આકૃતિઓથી ભરપૂર છે. માણસ ગોયા વિચારોના સાગરમાં વસે છે, અને એક માણસને બીજા માણસની તેવી આકૃતિઓ હર-હમેશા **અઠડયા** કરેછે, કે જે કેટલાક દાખલાઓમાં ખુલ્લી અસર કરે છે અને વિચાર-વિચારોનો સંબંધ રાખે છે. મનની વિદ્યાના અધિકારીઓ આને '*Telepathy*' કહેછે. (*Wireless Telegraphy*) તાર વગર સંદેસાઓ લાવ-લઇજા કરવાની વિદ્યા પણ એજ સમજાવે છે કે ચોકસ વિચારો બીજી જ-

ગાએ **આકૃતિઓ** મારફતે ઉતારવા. સામટાં માણસોના સામટાં પાપો (બદ-વિચારો) મરકી—કોલેરા—દુકાળ—ધરતીકંપ વિગેરેના **આકારમાં** પ્રતીયાઘાત (*Reaction*) તરીકે આવે છે.

માણસને બીજાની દુવા કે બ-દુવા **લાગતી** કહેવાય છે તે લાગવાની રીત એજ છે કે દુવા એ એક લાગણીને લગતો વિચાર છે અને તેની **આકૃતિ** બીજામાં અને બીજાને જઈને લાગે છે.

મન - એ જાણે એક **'જમીન'** છે, અને દરેક વિચાર એક ચોકસ જાતનું **'બીજ'** છે કે જે મનની જમીનમાં રોપવામાં આવે છે; તે ઉપર થતાં ઝાડ અને ફળની આકૃતિ તે બીની જાત અને ખાસયત **પ્રમાણે**-જ ઉગી નીકળે છે; એટલે જેવું વાવશો તેવું ચાખશો; બીજા બોલોમાં કહીએ તો મનમાં જેવો વિચાર કરશો તેવુંજ સારૂં કે માઠું **મન** થશે, અને જેવા વિચારો તેવીજ અસર અને તેવીજ **આકૃતિ** અને ઘાટ શરીરમાં ઉતરશે. 'મન' એ **કેમેરામાં** રહેતી એક પ્લેટ *Sensitized plate* છે, 'વિચાર' તે ઉપર પડતી **છાપ** અને **છબી** છે. જેમ અને જેવું એક વિચારને ઉત્તેજન આપવામાં આવ્યું હોય છે, તેના પ્રમાણમાં ઝાંખી અથવા ખુલ્લી છબી **મન**ના કેમેરામાં જઈ પડે છે, વિચારને જેમ **આકાર** છે તેમ **રંગ** અને **રૂપ** પણ હોય છે. સાયન્સના વધારા સાથ આ બાબદ ઉપર પણ સારૂં અજવાળું બહાર પડતું જાય છે. વિચારોની ખરેખરી **છબી** (*photos*) લેવામાં આવી છે. એ વિષે વધુ ઉંડાણ ઉતરવું એ બીજું એક પૂસ્તક રચવા બરાબર થઈ જાય, કારણ એવી બાબદોમાં સાયન્સમાં જે મોટો ફેરફાર અને સુધારો થયો છે, જે નવી—નવી શોધો થઇ છે, તેનું ખાસ એક ઓહોળું સાહિત્ય ઉભું થવા પામ્યું છે અને તે બાબે જેઓ જ્ઞાન મેળવવા ખાહેશમંદ હોય તેઓએ **ફ્રેંચ ડા૦ બુરોડક** (*Baruduc*) ના અખતરાઓનું બ્યાન (છબી સાથે) વાંચવું કે જે ખરા બનેલા બનાવો તરીકે પત્ર—દ્વારા અત્યાર અગાઉના જાહેર થઈ ચુકયા છે. આપણે તેમાંથી માત્ર એક જ દાખલો લઇશું:—

"એક જોકુ છબી પડાવતું હતું, તે વખતે પ્લેટ ઉપર બાઇના માંઠા ઉપર **ખન્નજર** સાથનો એક **હાથ** પણ સાથે સાથે પડ્યો. હવે ત્યાં કોઈ ત્રીજો તરાહેત માણુસ જેવો-તો હતો નહિ, પણ તલાશ કરતાં બાઈ તરફથી માલમ પડયું કે **તે** હાથ તે બાઇના એક આગળના આશકનો હતો, કે જે તેણી સાથ લગ્નના ગાંઠથી જોડાવા માંગતો હતો, અને જે માંગણી તેણીએ નહી સ્વીકારી હતી. આથી ગુસ્સાના આવેશમાં તે તેણીનો દુશ્મન થઈ લાગો, અને એતેફાક તે છબી પડાવતી વખતે પેલા માણુસે પોતાના મકાનમાં બેસી **મન**માં તેણી વિષે **કીનો** ઉત્તપન્ન કરી એવો **વિચાર** કીધો કે જાણે "હમણા જઇને તે બાઇને **ખન્નજર**થી મારી નાખું" આ ખન્નજર સાથની **આકૃતિ** તુરત તે બાઇના માથા ઉપર જઈ ભમ્યા કીધી; તેથી પ્લેટ ઉપર તેની છબી પડી."—

વળી માણુસના વિચારો નાશ પામતા નથી. તેની જીંદગી સુધી રહી, મરણુ-બાદ પણ તેનું **ખોખું** હૈયાત રહે છે કે જેમાં તેનો જીવ વાસો કરે છે. સાધારણ રીતે જેને 'સ્વર્ગ અને નરક, બેહેસ્ત અને દોઝખ' કહેવામાં આવે છે તે કોઈ આસમાનની પેલી તરફ ઉંડી ખાહી યા સુંદર મહેલ જેવી જગ્યા નથી, પણ માત્ર તે મરનારના **મન**ની એક હાલત છે, વિચારોની દુન્યા છે અને જે વિચારોનું તેને **ખોખું** કે **કોટલું બનાવેલુ** હોય છે તેમાં વસી તેનો ખરો–નરો અનુભવ મેળવે છે, અને તે વિચારોના **પરીણામ** તરીકે તેમાંજ સુખ–દુખ ભોગવે છે. પારસી ધર્મમાં કરણીને લગતી "**કેરદાર**" જે 'ચીનવદ પૂલ' ઉપર ખુબસુરત યા બદ-સુરત **કુમારીકા**ના આકારમાં આવી મળે છે, તે માત્ર એક અલંકાર છે. **કુમારીકા** એ કાંઇજ નહી પણ આખી જીંદગીમાં ભેગા કીધેલા સારા માઠા **વિચારો** અને કામોની **એક સામટી આકૃતિ**, **એક સુરતી એક ખોખું** એક **એકાગ્રતા** અથવા જેને ૩-જા પ્રકરણમાં મનને લગતું **શરીર** કહી ગયા તે **મન–શરીર** છે, કે જેને પારસીઓ '**કેરદાર**' તરીકે ઓળખે છે. તેજ પ્રમાણે "**ચીનવદ પૂલ**" તે કોઇ

તાપ્તી–નરમદા યા સક્કરના પૂલ જેવો પૂલ નથી. પણ તેની **આકૃતિ** ઉપરથી ઉપજતી તેવી ખાસ સમજણ અને **જ્ઞાન** છે.

આ સઘળી સમજણો, દુન્યાની તમામ વિદ્યાઓ–હુન્નરો–પેદા-યશો અને જ્ઞાન, ગુપ્ત રીતે **વિચારમાં** સમાયલું છે, અને જાહેર રીતે **આકૃતિ** (*Symbolism*) ઉપર રચાયલું છે.

વિચારને આકૃતિ હોય છે અને તે મરણ **પછી** પણ **તેમાં** વસી તેના પરીણામો ભોગવે છે; તેથી માણસ જો સુધરવા માગે તો તે પોતાને હાથે કરી શકે એમ છે.

માણસ કોઇબી ચીજ કોઇબી હાલત પોતાના **મનમાં** વિચાર–બળથી **પેદા** કરી, **ઉત્તપન્ન** કરી શકે છે; આગળ વધી એમ પણ કહીએ કે **માણસ ઇશ્વર-ને પણ પેદા** કરે છે તો તે ચાલેઃ કારણ ઇશ્વરને લગતો જે **ખ્યાલ** તે કરે છે તે '**ખ્યાલ**' તે તેનો **ઇશ્વર** છે. ઇશ્વરની માન્યતા દરેક માણસ પોતાના મનના **ખ્યાલ** અને સમજણ પ્રમાણે જુદી જુદી રીતે કરે છે. ઇશ્વર શું છે કોણ છે, કેવો છે તે વિષેના હજાર માણસના હજાર વિચારો અને મતો હોય છે, એટલે આ હીસાબે ઇશ્વરો હજાર અને હજાર જાતના થઈ પડે છે. પણ ખરી રીતે ઇશ્વર તો **એકજ** છે, પછી માણસો તેનો **ખ્યાલ** ગમે તેમ કર્યા કરે. ઇશ્વર તો જે છે તેજ છે, જેવો છે તેવો જ છે; પણ જુદા જુદા માણસોના તેને વિષેના જુદા જુદા **વિચારો** અને ખ્યાલોથી મન-માં ઉભી કરવામાં આવેલી તેની **આકૃતિઓ** તે તેઓના જુદા જુદા ઇશ્વર બને છે. ધારો કે એક માણસ ઇશ્વરને એક મોટા રાક્ષસ–રૂપ માણસ તરીકે ગણી, તેણે કોઈ સાતમે કે નવમે આસમાને ઉંચામાં ઉંચા બેહેશતના બાગમાં ચઢી બેઠેલો ધારે, તો (મનમાં) તે ઇશ્વરની **તેવીજ આકૃતિ** ઉભી કરી, **તેવાંજ** બાગ-વાળા બેહેશત તથા નવ આસમાનોની **આકૃતિ** પેદા કરી, તેને માણસ**થી** અને આ દુન્યા**થી** તદન **જુદો** દુર–દરાજ બેઠેલો માની લે છે. આવી માન્યતાઓ તેની તમામ જીંદગી અને કાર-કીરદી ઉપર મોટી અસર કરે છે, અને તેજ પ્રમાણે જીંદગી ગુજારે

છે. આ રીતે વળી બીજાં ચોકસ માણસો કોઈ બીજીજ રીતે **તેને** મનમાં **પેદા** કરતાં હશે. આપણે આ પૂસ્તકમાં એને વિષેનો ખ્યાલ કાંઈકિ જુદીજ રીતે તેની સર્વ-વ્યાપકતા ઉપર રચ્યો છે. એટલે લગભગ દરેક માણસ પોતાનો કોઇ અને કોઈ તરેહનો ઇશ્વર પોતાના **મનમાં** ઉભો કરે **છે,** **અને તેથી** ઇશ્વર વિષેનો જેવો જેનો વિચાર અને ખ્યાલ હોય છે, તે **ખ્યાલ** અને **વિચાર** (નો **આકાર**) તે તેનો ઇશ્વર છે.

આ **મન**-ને લગતી વિદ્યાનો વિષય એટલો મોટો અને વિશાળ છે કે તેની બારાખડી વટીકનો ખ્યાલ કરવો એ એક અઘરા અભ્યાસ-સમાન **થઈ** પડે છે, છતાં તેટલું-બી આ પૂસ્તક માટે ગુંજાસની બહાર છે, પણ-છતાં આપણી જીંદગી તથા તનદરોસ્તી સાથે તેને અતલગનો નિકટ સંબંધ હોવાથી, તે બાબદમાં હાલની ખાકી-સાયન્સ તથા ખુદ વૈદક-વિદ્યા પોતાની દલીલોમાં શું શું ફેરફાર અને સુધારો કરતા જાય છે, તેને લગતો થોડો-ઘણો ઉપર-ટપકેનો સારાંશ લેવા આપણે માત્ર એકજ વિદ્વાન અને શોધક **ડાકટરનું** મત ટાંકીશું, અને તે **ડા૦ ચારલસ લીટલ રીહડ** છે - કે જેને આ વિષયના અભ્યાસ-તપાસ-શોધખોળ અને અખટરાઓ પાછળ પોતાનો ૨૦ વરસનો અનુભવ ગાળી નાખી નીચલું પરિણામ લાવી શક્યો છે:—

કે ખાકી-સ્થૂલ પદાર્થોમાં પોતાના વિચારો (ની આકૃતિઓ) ઉતારી, તે વિચારો (ની આકૃતિઓથી) તે પદાર્થોની રજકણો (crystals) માં જે ફેરફાર થતા હતા, તેમાં રસાયણીક સંયોગોથી જે જે આકૃતિઓ ઉભી થતી હતી - તેની છબીઓ (micro-photographs) વટીક ઉતારી લઈ - પોતાના પૂસ્તકમાં આપી છે. આ છબીઓ લોહીમાં અને શરીરમાં રહેતા લોઢાના (Phosphate of Iron) વિગેરે ક્ષારોના પ્રવાહી (solutions) માં ઉતારેલી પોતાના વિચારોની આકૃતિઓ છે. આપણે આ છબીઓ લ્યાં ઉતારી શકતા નથી, પણ તે વિષે એ મહાન **ડાકટર** શું કહે છે તેનો થોડોક સારાંશ એમ-ના-એમ ઉતારી લઇશું:—

CONTROL OF MATTER BY MIND.

The Relation of Mind to Matter in the Human Organism.

It is my privilege to present what is demonstrated to be a solution of the problem of the relation of mind to matter in the human organism.

During the past half-dozen years the writer has carried out a very elaborate series of experiments to demonstrate the manner in which *mind* acts upon matter; the conditions under which the action takes place; and the relation of such action to the several functions of the body.

The *micro-photographs* presented here-with illustrate more forcibly than words can tell that "*thoughts are things*" and that they may actually become *embodied* in *material forms*, and may thereby be made to effect the *growth* and functions of the body.

These *forms* were fashioned under the power of *thought-images* similar in out-line to these forms. These were held in the *mind*, while the attention was fixed upon a drop of a solution of one of the *mineral salts* of organic life upon a microscopic slide, and afterward photographed. In other words, these are

thoughts photographed through matter. Since these *thought-forms* are fixed in the same kinds of *mineral compounds* which are now known to be not only the builders of the human organism, but also the material medium of all its functions, both psychical and physical, they furnish us some very interesting and reliable data upon which to construct a rational system of *psycho*-physics, not only embracing an explanation of every known form of *mental* manifestation through matter, but also suggesting possibilities in *psychology* almost past belief.

The term "*material thought-images*" furnishes a definition which at once indicates their nature and origin, and embraces all the agencies concerned in their production. It also gives us a clear conception of a fact in *psycho-physics* that we have heretofore been totally ignorant of, the fact that *mind images* become totally lost in and *blended with* material forms, the two becoming *one* in fact.

In this they teach a lesson of the *mutual* influence of *mind* and *matter* over each other that extends not only into the physical sphere of man's being, but into all of his *psychical* activities as well.

It suggests practical means that are both psychical and physical for the *refinement* of the

body and the higher cultivation of the *mind.*

It means *the scientific application of material agencies to the opening of the higher spiritual faculties.*

It means *the rational application of psychical powers to the equal and steady growth of the material body and its functions.*

It suggests a rational and practical interpretation and application of that never before fully understood maxim, "*as a man thinketh so is he.*"

It will demonstrate to us in a practical way that the *warp* and *woof* of life are made up by the *intimate blending of mind and matter.*

In the chemical analysis of all living things we find *two* classes of compounds, the *organic* and the *inorganic.* The former class is represented by *albumin, sugar, starch* and *oil*; while the latter class is represented by the compounds of *soda, lime, magnesia, iron, potash* and *silicon* as made up by the union of these with *sulphur, phosphorus, chlorine, flourine* and *oxygen,* making *twelve mineral compounds* commonly known as *tissue-salts.*

These are the compounds which remain as ash after the burning of wood or other vegetable fiber.

They are the remains of the organism which are kept in the urn as the sacred ashes of the dead after cremation.

They are indestructible by fire. Time cannot destroy them. They were the first compounds on the earth that pertain to life. They will also be the last.

The organic matter is not the real builders of organisms, but only the materials used by the *mineral compounds* in the construction of living things. The mineral compounds are the real workmen–the ârchitects, the builders–which design and construct every living thing. *This is a newly discovered fact in physiological chemistry.*

When we are sufficiently well advanced in the study of this new philosophy we will know how to *convert* every rasping discord between the *mind* and the *body* into a symphony of *peace* and *joy*. We shall know to what dynamic state of the *mind* to attribute every physical ill; and to *what one of the mineral tissue salts is due each peculiar mental disorder.*

We will learn how to use these forms of material to develop the highest *intellectual*; and *how to use the mind* in the use of these materials to *perfect the physical.*

We will know how to transmit to our

children, from generation to generation *perfect mental harmony* and *perfect physical* **health** until the race shall once more come into its rightful inheritance of the highest physical beauty and of *universal cosmic intelligence.*

As people of to-day are suffering with mental and physical ills through inharmony between *mind* and *matter* that have reverberated down the centuries from prehistoric times, so will we be enabled, through this new science to re-establish *harmony* between *mental* and *physical* life until there will be brought about through successive generations *that perfect symphony* of mental and physical well-being in which man was *originally* created.

In the study of life we must not only deal with the inherent forces and conditions of matter that have been veiled by a false and crude philosophy of materialism and erroneous ideas of matter and its relation to life, but we also come into contact with an array of *finer forces* which have nothing less to do with the functional processes of the human organism than have the forces and conditions of matter, yet these, too, have been obscured by crude and senseless philosophies having no foundation either in demonstration or in fact.

It is only when these *two* forces *meet* and

harmonize that they *unite* into a *perfect* human being, as do two separate portions of water unite to form a drop of dew. (The nature of matter and energy will be discussed in following papers.)

It will be helpful to us to here briefly study some of these other forces in their relation to the *twelve* mineral compounds of organic life, as they operate through these to produce functional processes in the human organism.

Another recently discovered fact in connection with these *twelve* mineral compounds is, they are the media through which all function-principles act upon the living organism. A *function principle* is any external agency that acts upon any organ to produce functional activity. A *sound* wave is the function-principle of *hearing*. A *light* wave is the function-principle of *seeing*. A *thought-image* is the function-principle of *mind*. These function principles convey their messages to the **consciousness** through their respective organs. The *sound* wave through the *ear*; the *light* wave through the *eye*; the thought-*image* through the *brain*.

These receiving organs have nothing whatever to do with the nature or quality of the

message conveyed; only with the *quantity* received, according to the *capacity* of the organ; this "receiving capacity" being wholly under the control of the *twelve mineral compounds* of organic life. The more of these compounds the organ assimilates the greater will be its capacity for receiving the messages brought by its function-principle.

Closely related to and intimately associated with these newly discovered facts in chemical physiology and functional processes is another fact existing in the realm of *causation*; the fact that all function-principles existed prior to the building of the organs through which they now act to produce functional process. Of the truth of this there can be no doubt. Sound waves existed before the ear was formed. Light waves existed before the eye was constructed. These function.principles of the *environment* co-operated with the mineral compounds of organic life to build the organ through which they now address the *conscious ego*. These seem to be self-evident truths because it can be demonstrated that both sound and light waves exist independent of the ear and eye. We know that *neither* of these organs generate these forms of motion, and are instrumental only in receiving the messages conveyed by them.

We can, however, at present demonstrate that *mind* has a power similar to these other forces we have mentioned in that ***it can be made to control***, external to the body, these same *mineral compounds* which are now known to be the builders of the body. In the light of these demonstrations, analogy would lead us to conclude that *mind*, like sound and light waves in the building of the ear and eye, has co-operated with these forms of matter in the building of the ***brain***, the organ through which it now acts upon the human organism.

If I were asked to point out the medium of influence of ***mind*** over the mineral compounds in the physical organism, I should say without hesitation—***the emotions.*** The *emotions* are in no sense dependent upon the intellect or will, and often, independent of both these, take possession of the organism. They are *not*, as often supposed, an attribute of the mind, since organisms possessing no trace of mind manifest emotional sensitiveness. They may very properly be denominated the *mind* of the *soul*, and constitute *that* attribute of being variously called *subconscious*, *super-conscious* and unconscious mind, in that they continue to operate long after the thought-*image* has left the conscious mind.

It is generally assumed by writers upon the subject of the emotions that they only effect the vital organs upon extraordinary occasions, or in times of great excitement. Whereas, I conceive the truth to be that they *pervade* the *whole body* with their influence continually, not only while we are awake but also during *sleep*. It is pretty safe to assume that the same factors that produce phenomena when we are conscious also produce them when we are unconscious.

Whenever we *think* of doing anything the *propensity that prompts the thought stimulates through the emotions excited, a thousand sympathetic nerve-fibers* to *act upon innumerable blood-vessels causing them to vary their action in sympathy with the thought.*

It is only, however, when an emotion is violently excited that we are able to *perceive* the *effects* upon the larger organs, as the heart, the lungs, the stomach and bowels. In ordinary everyday life the emotional, or soul-mind, influence operates imperceptibly.

When *ambition*, *avarice*, *vexation* or *anxiety* habitually predominate in the mind, the morbid propensity *pours* an almost continuous stream of its own *peculiar* emotional *influence upon* the vital processes, thus silently, uncon-

sciously, but inevitably ***changing*** the character of the whole constitution; bringing it into accord, through the *mineral compounds* of the organism, with the *character* of the *emotion.*

Precisely upon the same principles the ***cure*** of *any* ***disease***, either functional or organic, can be effected through the medium of the mineral compounds that direct the building of organs and tissues and determine their functions, by *habitually entertaining the* ***picture*** *of one's self in* ***health,*** as they wish *to be, until* the emotions are excited to the extent of *producing* the *desired* results.

We are all well acquainted with the influence of the *depressing emotions* of ***fright*** and ***sorrow*** upon the ***mother's milk*** *rendering it poisonous to the* ***child;*** and of the influence of the exhilarating emotions of ***anger joy*** and ***hope*** upon the ***circulation*** of the ***blood,*** in *flushing* the capillaries, and imparting *new* vitality to the entire organism.

Now these changes in function are brought about through the ***sympathetic*** *nervous system* acting upon the *circulation* either decreasing or increasing the supply of nutrient materials to the glands and tissues causing the functions of the organs to become normal or

abnormal according to the character of the *emotions* and the consequent control of the mineral compounds upon which functional activity depends.

When we *think* of a pickle or lemon until the emotions are excited, we can taste the thing thought of.

Laughter and *crying*, *hope* and *disappointment*, *faith* and *doubt*, *love* and *hate* are not intellectual operations, they are eminently *emotional*. These *produce* and *cure diseases* by *controlling* the *mineral compounds* of organic life. Indeed, since every organ and tissue of the body depends upon certain necessary quantities and apportionment, or grouping of these *compounds*, to maintain their integrity of structure and functional activity, it follows as a logical conclusion, and also demonstrated by experiment that *any* state of *mind*, or *state* of the *emotions*, that will *supply* the necessary *tissue salts* in *any* given case, will, through the laws of physiological chemistry, ***heal*** the ***disease***.

Herein is found the only law of *cure*, whether the means used be mental or physical; attained through physics, or through faith. Whether the road traveled be allopathic, homœpathic, eclectic, osteopathic or Christian Science, a *re*-establishment of the proper supply of the

mineral compounds of organic life at the *seat* of *disease* must be secured:—this is ***health.*** *Any departure* from this is *dis-ease.*

One way to attain this is *through* the powers of one's own *mind*, by *habitually entertaining a* ***mental picture*** *of what one wants to be*, fully believing in the possibility of its attainment. This is at least a help under *any* system of treatment.

"*According to your faith be it done unto you,*"is a principle of *cure* that was taught and practiced by the greatest Physician of all time.

It is here demonstrated as a scientific fact that certain *mental* ***concepts*** or *mental* ***pictures,*** *held* firmly in the *mind* by *faith*, which is an *emotion*, will *make* these *tissue salts build in harmony with the thoughts.* Herein ***thoughts*** *become creative* ***'things.'***

We learn from these experiments : *First* that a thought-***image*** *held in the mind* is the *state* of mind necessary to control matter; *second*, that the *mineral cell-salts* of the tissues *are the forms of* matter that the ***mind controls*** in the human organism; *third*, they prove that ***mind*** is ***not*** *a function-principle arising* ***out of*** *matter, but* that it is a *function-principle* ***acting upon*** *matter*, ***creative*** *in its nature* as directed by the powers of the ***imagination.***

They also furnish us at once with a rational and scientific explanation of the *modus operandi* for all the heretofore unexplainable, though recognized, *psychic* phenomena, such as *mind-cure*, Christian Science, *suggestive therapeutics*, *thought transference*, spirit messages, hypnotic control, *mind reading*, and the thousand and one other subdivisions of the *one* great law, recently discovered, that ***mind-images*** control the *forms* of *matter*..............

These propositions, based as they are upon these experiments, are, however, but mere *surface showings*, the *out-croppings* as it were, indicating the *marvelous possibilities* lying *beneath* these surface-findings. They lead us *back* step by step to *Ultimate Causation*, to the ***Universal Mind***, and furnish us not only a connecting link between the *creative* powers of *mind* and transient physical phenomena as exhibited in living things, but they also join the hands of *revelation* and *science* across the deep abyss of uncertainty which has so long separated the *spiritual* from the *physical*........

The *mind* may, by acting upon these mineral compounds, *increase*, *diminish* or *suspend* any function of the body. Without these mineral compounds the mind can do nothing, since these are the *media* through which all

functions are performed.

Mind can control any one of these mineral compounds and make it fashion any form imagined to exist. It can also send any one of them on any mission, within the scope of its action, anywhere in the body, to perform a a function, relieve pain, rebuild a tissue, strengthen an organ or assist any other one of the twelve (mineral compounds) in a common undertaking.

Mind may therefore plan and command, but it need not build or execute. The latter is peculiarly the office of the mineral compounds of organic life. And strange and wonderful as it may seem, yet nevertheless it is true: no form can be imagined to exist that the proper *grouping* of these compounds cannot build. No function can be so perverted that these compounds cannot correct it. No pain can be so great that they will not relieve it. No tissue so far destroyed that they will not reconstruct it. All the forms of organic nature, from the vine that clings to the sturdy oak, up to and including man, have been constructed and made permanent in their forms and functions through the marvelous building powers of the mineral compounds of organic life. Through these

compounds *man* may reconstruct his body, and control its functions at will. Without these he can do nothing.

It is a well known fact that it is through the *brain* that the *mind* influence is brought to bear upon the body, the relations of its several parts to the different manifestations of mind being well understood. For example, it is well known that the brain is divided into an *intellectual*, a *self-relative* and a *social* division, these several parts being in communication with *corresponding* parts of the body through nerve fibers; the *intellectual* division occupying the front of the brain, being in connection *through* the nerve fibres with the face, arms and hands, which are the *expressers* of thought; the *self-relative* division occupying the *sides* of the brain and being in connection with the *respiratory* and *digestive* organs whose office it is to *take care* of the *physical body*, while the *social* division, occupying the *upper* and *back* part of the brain, is in relation with the social functions of the body.

There is another relation between the mind and brain, to which we may briefly refer and which will help us to a more perfect understanding of the *one* most important relation to which we wish to direct particular attention

hereafter. This relation is that of the *five different brain cell-layers* to the *five* fundamental divisions of the mind, *will*, *imagination*, *memory*, *consciousness* and *sensation*. Each of these five cell-layers of gray nervous matter, with their functions, extends over the entire brain so that it comes about that the intellectual, the self-relative and social divisions each have their will, their imagination, their memory, their consciousness and their sensation.

I shall not stop here to cite any authority for this anatomical division and classification of corresponding functions of the brain. Suffice it to say that it is anatomically and physiologically correct.

The moment we admit that the mind acts through matter, it becomes of the utmost importance to know what kinds of matter it uses in its various manifestations, and how the matter may be supplied to any of the brain organs. It has been taught that the only essential to develop the mind along given lines is to ***"think** on these things."* Such advice is good if the proper food is furnished as the material basis of the thinking. But when one or more organs of the intellectual, self-relative or social divisions of an individual's brain is weak and undeveloped, such a one cannot "think" along

these lines.

The science of Psychology will make an immense stride forward when it recognizes that a *brain organ*, well developed, is the first essential to mind development.

The growth of the *brain* always precedes the development of the *mind*.

In this we are certainly taught the lesson that matter possesses the *inherent power* to build an organ independent of the function principle which afterwards acts through that organ, and that the function cannot be expréssed until the organ is constructed.

We need only to *recall* the number of morbid mental states which these *twelve* mineral compounds will cure, in order to recognize their necessity and immense value in correcting the intellectual, self-relative and social mental conditions which afflict mankind. But these various morbid mental symptoms are due to a lack of these mineral compounds of organic life in the cells of the different divisions of the brain. They are not manifested because the mind itself is diseased, as disease does not exist in the spiritual realm, but because of the lack of the proper material through which normal mind may be *made* manifest, for disease exists in the realm of the physical.

Not only can this be done for the various brain-cell layers—will, imagination, memory, consciousness, or sensation in the various divisions of the brain or its organs—but it can also be done for the cells of any tissue or organ of the body. Thus the ***mind*** may be the administrator to its own *brain* and *body,* or another may administer to the necessities of either brain or body. In either case, the same agents are used and the same results obtained. I have heard healers claim that by mind alone a hollow tooth has been filled, a fractured bone repaired, and flesh wounds healed. Such claims manifest an astonishing lack of discernment and superficiality of knowledge concerning these *psycho-physical* processes. I grant that *mind* has the power and authority to *order* these things done and I do not doubt that they have been accomplished. But we now know exactly what mineral compounds of organic life are used in the repair of these several *lesions,* and that they may be specifically directed *by* the *mind* to do the work in a more expeditious manner than nature's method would do it. *Mind* can heal only as it *acts upon* the materials which build the tissues. Without these materials no healing process can be carried on.

This lack of the *mineral compounds* of

organic life in the cells of the brain or tissues, whereby disease is produced, may be caused by either *mental* or *physical* conditions. In either case the ***cause*** must be *removed* or the cure will *not* be permanent. If the cause is *mental*, either from *disappointment* in business or *love*, from *worry* or *fear*, or from any other abnormal *mental state*, then the *cause* must be removed, for that which *caused* the disease can and will perpetuate it.

If the cause be physical in its nature, either from *improper* environments, lack of food, or climatic conditions, these also must be corrected or removed, otherwise the disease will continue permanent. I could cite numerous cases where the proper compound was administered, yet *no* improvement followed *until* a prevailing morbid *mental* condition was corrected..................

Not only, then, are these mineral compounds needed in the building of the body and its organs, the performance of its functions and the healing of diseases, but they are also needed in the developing and perfecting of several *brain* organs in order that the *mind* in its *intellectual, self-relative* or *social sphere* may act to its full normal capacity during the entire period of our lives.

In the normal supply of these mineral compounds *to* the *brain* lies the physical secret of continued normal *mind* action in the several departments of *psychic* activity. And no other acquisition could be added to one's armamen-tarium that would prove of such vast and permanent benefit as a *knowledge* of the use of *these twelve mineral compounds* in sustaining the *brain* against long continued *mental* action, or in training the *mind* in special departments of work.

All of the foregoing is within the field of the practical and demonstrable. All of this I have proven. I may now be permitted in conclusion to enter the realm of the prophetic, and show the things which may be expected to speedily come to pass as the results of these experiments of *fixing* ***thought-forms*** *in matter.*

Since the compounds of *matter* used in my experiments are the same in kind and preparation as those used to build and operate the *brain,* it follows that the same *material thought-images* are built within the *brain,* according to the *character* of the *thoughts,* as are built upon the glass slides of my microscope under the power of the special ***thought-image*** *held in the mind* during the

experiment. This conclusion is by no means far-fetched, and I am persuaded that in the very near future we shall be able, through microscopic examination of the *three* divisions of the brain—the *intellectual*, the *self-relative* and the *social*—to determine with scientific accuracy the exact *character* of the *thoughts* and *acts* which have made up the *life* of the individual.

In the *intellectual* sphere we shall find *psycho-graphed* (i. e. written by *mind*) all those *images* which have made up the *intellectual life* of the individual from birth to death. We shall be able to ascertain whether the preparation for *life* has been conducted in a *methodical* and business-like manner, or whether it has been left largely to *chance* and without purpose. We shall also be able to note what changes in trend of *thought* have taken place and at what period of life they occurred.

In the *self-relative* sphere we shall see what has been the character of the *thought* the individual has entertained concerning his own *physical* welfare. Whether the *mind* has stored the *brain* with *thoughts* of *health*, or with *thoughts* of *disease*. Whether the life has been spent in *fear* of bodily harm, or in *defiance* of all danger.

In the *social* sphere of the *brain*, we shall see to what extent the *life* has been given up to social pleasure and the character of these. Whether the life has been devoted to home and to family, to *love* of *justice* and *deeds* of *kindness*, and to the things that pertain to the *higher* **spiritual** *development* of the individual. In short, we shall find in the several *departments* of the *brain*, worked out in glistening crystal *forms* of the mineral compounds of organic life, all the *thoughts* and *acts* that have dominated and controlled the individual *life*. This is by no means an overdrawn picture, as is evidenced by the results of my experiments in fixing *thought images in* matter.

These *forms* are of such diminutive size, none of them being larger than the head of an ordinary pin, that the *brain* could contain many *millions* more than would be used to depict the life and all the *knowledge* contained in the *brain* structure of the most learned man of earth. In my experimental work each *thought form* is not only brought out in every detail of *structure*, but all the various *shades* of *color* are presented exactly as they are imagined to exist.

This suggests to us the wonderful possibilities of this new *psycho-graphy* in architecture,

landscaping and *thought-image* expression of every kind and character.

In this work we also have expressed every *feeling* of the *emotions,* every shade of thought and every detail of arrangement and plan that the *mind* can imagine to exist. Not only this, But in these forms are seen all the *finer sentiments* of the *soul* not fully expressed by the imagination or apprehended by the *mind.*

In this connection a brief history of the production of the *cross* and *heart,* presented herewith (ચોપડીમાં), may serve to illustrate this *thought.* Professor T. W. Butler of Seattle, teacher of the new *psychology,* who is interested in my experimental research, while looking through the microscope at the *brain* section presented with my former article, asked if I could *fix* in *material* form the greatest thing known. On being asked to what he referred he would like to see the word "*love*" fixed in *matter* by the power of *thought.* I agreed to try.

After thinking over several designs in which to place the word, as none of them seemed in any way fitting or appropriate, I said: I will entertain the *sentiment* and allow the *thought of love* to select its own design. The result was the *cross* and human *heart,* with the word "*Lover*" across the base of the *heart.*

Could any design be any more appropriate or more expressive? Could any other word be more expressive or more personal than this one ?

The conception is not mine. I only asked for an *expression* in material form of "Love". Here it is (ચોપડીમાં). Who can improve upon it? The design, not larger than a pin-head, may be seen at any time at my laboratory.

In these articles I have merely suggested the marvelous *possibilities* of this discovery of the relation of *mind* to *matter*. Every day opens new avenues of thought, and offers new suggestions for practical application of the power of ***mind*** *over* these *forms* of *matter*.

આ ઉપરથી નીચે મુજબ સાર મળે છે:—

૧—ખોરાક–પાણી-દવા–દારૂ–શરીર–મન તેઓના અરસ–પરસ સંબંધ વિગેરે બાબદોની **જે** સમજણો આપણે આ પૂસ્તકમાં લીધી છે તેને આ અખટરો સંપૂર્ણ ટેકો આપે છે કે

૨—જે **બાર** જાતના **ક્ષારો** માણસના શરીરનું - બલ્કે કુલ **બાકી** પેદાયશનું બંધારણ કરે છે, તે **બાર ક્ષારો મારફતેજ** જીવ–જીવનશક્તિ અને **મન** (શરીરમાં) પ્રગટ થઈ શકે છે.

૩—આ ક્ષારો અથવા તત્વો જે **મૂળમાંથી** નીકળ્યાં છે. તે મૂળ તે **મન** અને વિચાર–તત્વ છે. દરેક ક્ષાર તત્વોનો જ - બનેલો છે અને દરેક તત્વ એક **આકૃતિ**–નો દાણો (crystal)- જ છે, અને આપણે આગળ આજ પ્રકરણમાં જોઈ ગયા તેમ, તે દરેક તત્વ દરેક આકૃતિ કોઈ અને કોઈ જાતનો કુદરતનો વિચારજ દરશાવે છે, એટલે તે તત્વમાં તેનું મન (જીવ તરીકે) સમાઇને રહે છે. એટલે આ ઉપરથી આપણે વધુ સરસ રીતે સમજી

શકયે છીએ કે દરેક ક્ષારને ચોક્સ વિચાર સાથ સંબંધ રહે છે, બલ્કે તે ક્ષાર ચોક્સ વિચાર-પુંજ બંધારણ (આકૃતિ) છે; તેથી **શરીરનું** અને ખસુસ કરી તેના મુકાબેલ ભાગ (Co-rresponding counter-part) "ભેજાં"-નું બંધારણ જે જે ચોક્સ **ક્ષારોથી** બંધાયલું છે, તે ભેજું તે અને તેવીજ જાતની મન શક્તિ (વિચારો) થી ભરેલું થાય છે. ચોક્સ વિચારોથી તેમાના ચોક્સ ક્ષારો **ઘટી** જાય છે, યા **અ-લોપ** થઈ જાય છે, યા **વિખેરાઈ** જાય છે, અને ચોક્સ વિચારોથી તે **વધે** છે. તેથી શરીર (માંની તનદરોસ્તી)-માં ફેરફાર અને સુધારો કરવો હોય, તો **મન-માં** તેવી **કલ્પના** કરવી; મન-ને તેવા (આરોગ્યતાવાળા) **વિચારો** તરફ દોરવવાથી, તેવા વિચારોનું **ચિંતન** કરવા**થી તેવાજ** ક્ષારોનું **શરીર-માં** ખેંચાણ અને શોષણ થાય છે. **મન**-થી તેમાં રસાયણીક ફેરફાર કરી શકાય છે, અને તે પ્રમાણે **ધારેલી** અસરો ઉપજાવી શકાય છે.

૪—ખાકી-સ્થૂલ-પદાર્થને પણ **મન** હોય છે, કે **જે** સાથે માણસનું **મન એક** કીધાથી, તેના તત્વો માણસમાં દાખલ કરી શકાય છે, યા માણસનો વિચાર તે તત્વોમાં દાખલ થઈ તેમાં ફેરફાર કરી શકે છે.

૫—**મન** અને **લાગણીથી** દુખ-સુખ એક-મેકમાં ફેરવી શકાય છે.

૬—ટુંકમાં મન અને શરીરના અરસ-પરસ સંબંધમાં, **મન**નું ચઢીયાતાપણું દેખાડી આપે છે.

આ ઉપરથી ત્યારે છેવટ એ આવે છે કે માણસ જેવો પોતાને બનાવવા માગે છે, તેવો તે (પોતાના વિચાર બળથી) બની શકે છે.

વિચાર અને મન વિષે આટલી બધી અગવડ-ભરી સમજણ લેવાનુ કારણ એજ કે **મન**ની હાલત દરેક હાલતને **પેદા** અને ઉત્તપન્ન **કરનાર** છે, તો તે ઉપરથી ધડો લઈ જે માણસો પોતાના દુખના રોદરા સરાધાટ-ભરેલી રીતે **વધારી**ને રાત-દીવસ પોતાના

સંજોગો અને નસીબને રડે છે, અને જીંદગીથી કંટાળી તેને શ્રાપ દે છે, અને જલદી-જલદી મોત માગે છે, તેઓ સમજતા થાય કે એવા દરદી અને **મોતના વિચારોથી** થોડાં દુખમાં કેટલો **વધારો** થાય છે અને એમ બોલી યા વિચારી દુખને ઘટાડવાને બદલે કેટલી હદ સુધી **વધારી** મૂકે છે, અને તે સાથે જીંદગી કે જે મૂળમાં ઈશ્વર-નું જ '**જીવન**' છે, તેનીજ **શક્તિ** છે, બલ્કે તે **પોતેજ** આપણા**માં** '**જીંદગી**' તરીકે વાસો કરે છે તો તે જીંદગીથી કંટાળવું એ **ખોદા-**થી કંટાળવા બરાબર છે; જીંદગીને શ્રાપ દેવો એ ઇશ્વરને શ્રાપ દેવા સરખું છે; જીંદગીથી જલદી છુટકો માગવો તે ઇશ્વરથી છુટા થવા સમાન છે. એમ કંટાલી છુટકો મેળવવાથી તે સુખી થશે એવું તો કાંઈ છેજ નહિ; તેનો છુટકારો ઉપર જોઈ ગયા તે રીતે મરણ-બાદ પણ **થતો નથી**, એવો **વિચાર** કરવો એજ દોઝખમાં જવા બરાબર છે, એજ દોઝખ ભોગવવા સમાન છે, એવો **વિચાર** કરવો એ દોઝખને- ઉભું કરવા પેદા કરવા માફક છે, કારણ **મન** એજ સુખ અને દુખ છે, **મન**-જ બેહેસ્ત અને દોઝખ છે, મન-જ સઘળું ઉભૂં કરે છે, **મન**-જ સઘળી હાલત પેદા કરે છે, અને **મન**-માંજ સઘળું ભોગવવું પડે છે, મન-માંજ સઘળું ખમવું પડે છે.

કવી મીલટન પણ એમજ કહે છેઃ—કે

"The *mind* in its own place and in itself,
Can make a Heaven of Hell a Hell of Heaven.'

એવો હાય-અફસોસનો **વિચાર** કરવો એ ખરેખર ગુનાહ-ભરેલું ગણાય, અને તે ઉપરથી ખ્યાલ કરી પોતાની જીંદગીના સ-ફાને ફેરવી, તેને સારા આરોગ્યતા-ભરેલા વિચારો અને સખુનોથી બદલી-'**નવી જીંદગી**' અને નવો જનમ શરૂ કરવાની કોશેશ કરવી જોઇએ છે; કારણ દુખના વિચારોથી દુખની **આકૃતિઓ** ઉભી થઈ આપણા શરીરમાં દાખલ થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ આપણી આજુ-બાજુ ઘેરાઇને આપણા સંજોગો (Circumstances-environment) તરીકે બની આપણા **નસીબની** ગરજ સારે

છે: એટલે આપણું નસીબ આપણે હાથેજ દુખી બનાવ્યે છીએ. તેથી દુખ **છતાં** જો **મન-માં** જીંદગી અને તનદરોસ્તી–ભર્યા સમજી ફર્યા કરવામાં આવે, દુખના વિચાર અને બોલવું કમતી થાય અને તેને બદલે સુખ–તનદરોસ્તી ઉપરજ જો **ચીંતન** કરવામાં આવે, તો માણસ તેવીજ આકૃતિઓ (તત્વો) પોતામાં અને પોતાની આજુ-બાજુ ઉભી કરી આરોગ્યતા અને સંજોગોને સુધારવાને શક્તિવાન બને છે. એક દરદીની આજુ બાજુ સુખ શાંતીને લગતી હાલત આજ કારણને લીધે ઉભી કરવી જોઇએ છે એ આપણે આગળ સમજાવી ગયા છીએ.

આપણે કેટલીક વાર કહેતાં સમજીએ છીએ કે "હું મારા મનનો રાજા છું" – તે ખરેખર એમજ છે. કોઈ બી જાતના દુ-ખમાંથી ચીંતામાંથી દુર થવાનો ઇલાજ એજ છે કે **મન-માં** અને **મન-માં સુખથી મગન** થયા કરવું. આથી તેવીજ હાલતો આજુ બાજુ ઉભી થશે, અને જેટલી હદ સુધી તે વિચારને **ચીંતન** અને **એકાગ્ર** કરવામાં આવે તેટલી હદ સુધી અને તેટલી **જલ્દી** તે હા-લત આપણી પોતાની થઈ જાય છે.

હવે આવા વિચારો કેમ કરવા, વિચાર અને મનને કેમ કેળ-વવું, કે જેથી જીંદગી અને સંજોગોમાં **સુધારો** અને **વધારો** થાય, અને પોતાની ધારેલી નેમ પાર પડે, તે જોઇએ:—

આપણે એ વિષે આગળ સાબેત કરી ગયા છીએ કે દરેક વૃદ્ધિ–ખીળવણી અને કેળવણી '**કસરત**' થી બની શકે છે, - તો મનના બાબમાં '**કસરત**' **શું** છે તે તપાસીશું:—

મન - એ જીવની એક ઉંચી હાલત છે, કે જે-**માં લાગણી ખાસ્યત–ઇચ્છા–ચિત્ત–ધ્યાન–ભાન** (Senses) અને આત્મા કે ફરોહર સૌ સમાઈ જાય છે. આ સઘળી ચીજો **એક મેક-માં સાથે** મળી સામટી રીતે કાર્ય કરે છે, અને પોતાનો રસ્તો આગળ કાપે છે, તેથી તેને પારસી ધર્મમાં "**રવાન**" કહે છે, કે જે ફારસી 'રફ્તન' એટલે 'જવું' ઉપરથી - "જનાર આગળ ચાલનાર - આગળ

વૃદ્ધિ કરનાર **જીવ**" એમ અર્થ થાય છે. વિચાર એ મનની **ક્રિયા** (કસરત) છે, મનની હીલચાલ (Vibration) ધ્રૂજણી છે, અને તેથી તેને પણ જીવ હોય છે; તેની હીલચાલ અને ક્રિયા **વધુ** ઝડપી –જોરેમંદ અને તેજ હોય છે. શરીરમાં ઘેરાવાથી મન હદ–વાળુ (individualized) થાય છે; શરીરથી છુટું પડતાં તે હદ–**વગરનું** થઈ જાય છે. વિલાયત જવાને **શરીર** એક મહીનો લે છે, તો **મન** એક મીનીટમાં વિલાયત–અમેરીકા–આતાલ–પાતાલ અને આખી જગતમાં ફરી વળે છે, જે બતાવી આપે છે કે તેની **ગતિ** અને **ક્રિયા** ઘણોજ **ઝડપી–શુક્ષ્મ** અને તેનો **વિસ્તાર** ઘણોજ **બહોળો** બલકે **અનહદ** હોય છે. એક માણસ **જ્યાં** અને **જેટલે દુર** વિચાર દોડાવી શકે **ત્યાં સુધીનો** તેના મનનો વિસ્તાર **મોટો** સમજવો, - એટલે આ હીસાબે **મન અનહદ** છે; વિસ્તારમાં તેની હદજ **નથી.** તો આ ઉપરથી અનુમાન એ નીકળે છે કે **મન** કુલ જગતમાં **સઘળે હાજર** છે. જો એમ **મન** સઘળે હાજર હોય અને વિસ્તારમાં જગત જેટલું મોટું હોય તો તે ઇશ્વરના અથવા જગતના મોટાં **મન** સાથે સરખાવી શકાય - યાને જગતના **મન** જેટલોજ તેનો પણ વિસ્તાર **મોટો** છે એમ કહેવાય. ખરી રીતે જોતાં તો તેમજ છે; ફરક માત્ર એટલોજ કે આગળ જોઈ ગયા તેમ ઇશ્વિરનું મન કુલ જગત સાથ **એક** છે, તેનું **ભાન** કુલ પેદાયશો**માં સમાઇ આમેજ થઈ, વ્યાપક** થઇ રહેલું છે, તેથી તે સર્વ-વ્યાપક અને સર્વ–જ્ઞાની કહેવાય છે, જ્યારે માણસના મનની હાલત અને વિસ્તાર જોકે હદ–વીનાની બહોળી હોય છે, છતાં તે ઇશ્વરના યા જગતના મન સાથે **એક નથી.** માણસ **જુદાઇથી** ભરેલો છે, બીજા માણસને જુદો ગણે છે પોતાના જાતભાઈ અથવા પાડોશી તરફ જુદાઇ બતાવે છે, સંસારી અને વહેવારૂ બાબતમાં તેમજ ધર્મની બાબદમાં **જુદાઈ** માની લીધેલો હોય છે. ધર્મ–ધર્મો વચ્ચે **જુદાઈ** અને વિરૂધતા બતાવી એક–મેક સાથે મારા–મારી કાપા–કાપી અને ખૂન રેજી કરે છે. અદેખાઇ–અંતસ અને ખાર ધરાવી એક–મેક ઉપર કીનો

લેવા તૈયાર **થાય** છે; પૈસા ટકામાંજ સુખ માની કુટુંબ પરીવારમાં ભાઇ–બેન કે બાપ સાથે કજીઓ કરે છે, અને એમ જુદાઈ અને જુદાઇજ ગણે છે, તેથી તેનું મન જગતમાં સઘળે હાજર હોવા છતાં તેમાં ભાન સમાઇને **આમેજ** થઇને **વ્યાપી** રહેલું **નથી,** તેથી તેને જગતનું અને તેની બધી ચીજોનું જ્ઞાન નથી, કારણ **મન** મોટાં વિસ્તારવાળું હોવા ઉપરાંત તે વિસ્તાર સાથ **એક** હોવું **જોઇએ.** ત્યારે માણસનું મન મોટું અને સઘળે ઠેકાણે હાજર છે, પણ (ઇશ્વિર માફક) સર્વ-વ્યાપક **નથી,** તેથી તે સર્વ–શક્તિવાન નથી, પણ **તેમ** થવાને તે **બીજ રૂપ**–શક્તિ (*potentiality*) ધરાવે છે, તે સર્વ-જ્ઞાની **નથી** પણ તેમ થવાની તે **શક્તિ** (capability) ગુપ્ત રીતે ધરાવે છે – કે જેમ એક ઝાડનું '**બી**' પોતા**માં** એક મોટાં ઝાડ બનવાની અને તે**માં** તેવાંજ લાખો બીજાં બીઓ **પેદા** કરવાની શક્તિ (potentiality) ધરાવે છે. બીજા બોલોમાં સમજીએ તો – **'મન' સઘળે હાજર છે, પણ સર્વ–વ્યાપક નથી,** કારણ તે અમુક દરજ્જે **મંદ** (*latent*) છે, તેનું ભાન ચોકસ દરજ્જે **ગુપ્ત** (dormant) હાલતમાં રહેલું છે જે ખીલવીને–કેળવીને પ્રગટ કરવાની **ખોટી** છે; તે સર્વ–શક્તિવાન **નથી,** કારણ ચોકસ દરજ્જે તેની (Capability) **શક્તિ મંદ** હાલતમાં રહેલી છે, તે ખીલવી તેની વૃદ્ધિ કરી capacity માં પ્રગટ કરવાની **જરૂર** છે, અથવા Capability ને capacity માં ફેરવી અને **બદલા** નાખવાની જરૂર છે; તે પોતાની ઇચ્છા **શક્તિ** વડે અને **ભાનને** ખીલવીને સઘળું કરવાને શક્તિવાન છે. **જેટલું 'ભાન' ખીલવ્યું હોય છે તેટલુંજ 'જ્ઞાન' થાય છે,** તેટલીજ **શક્તિ** વધે છે; આ ખીલવવાની ક્રિયાને '**કેળવણી**' કહીએ છીયે અથવા આપણા ખાસ વિષેશ (technical) બોલમાં "**કસરત**" તરીકે આપણે **ઓળખવા** માગીએ છીએ. કોઇબી ચીજને કેળવવા, તેની વૃદ્ધિ કરવા તેને બીજી ચોક્કસ ચીજો સાથ **સંબંધમાં** લાવી **ક્રિયા**–માન કરવાની જરૂર છે એમ આપણે સાબેત થઈ ગએલું જોયું; બે ચીજોના **સમાગમ**

વગર કોઇ બી જીવ પ્રગટ થતો નથી, વૃદ્ધિને પામતો નથી, અને કોઇ બી ચીજમાં **ફેરફાર** થતો **નથી.** બે જીવોના અથવા બે શક્તિના **સમાગમ વગર** બીજા જીવોની **ઉતપતી** થઈ શક્તિ **નથી** એ તો સૈા કોઈ જાણે છે; અને મનને ખીલવવાના સંબંધમાં પણ આતો દેખીતું છે કે ઇંદ્રિઓ મારફત મનને બહારની કુદરત યા તેના કોઈ ભાગ સાથે **એક** કરવામાં આવે યાને તેના **સંબંધમાં-સમાગમ**માં લાવો તે ઉપર વિચારની **ક્રિયા** ચલાવવામાં આવે, તોજ તેનું **ભાન** અથવા જેને આપણે **જ્ઞાન** કહીએ છીએ તે જ્ઞાન થાય છે. આ વિચારની ક્રિયાને **'કસવું'** એમ પણ કહીએ છીએ. એટલે કોઈ એક ચોકસ બાબદ યા ચીજ ઉપર મનને 'કસવા'થો તેનુ જ્ઞાન (ભાન) થાય છે. આવી વિચારની **ક્રિયા** અથવા મનનુ **'કસવુ'** અથવા બે મનોનુ **એક** થવું, એને આપણે 'કસરત' તરીકે ઓળખવા માગીએ છીએ. અથવા મનની **'કસરત'** તે આ વિચારની 'ક્રિયા યા મનનું કસવું' છે. આ **'કસરતથી'** મન ખીલે છે અને વૃદ્ધિને પામે છે. હવે તે કેમ અને કેવી રીતે (કસરતથી) ખીલે છે તે આપણે જોઇએ:—

સમજણ ને ખાતર આપણે મનના મુખ્ય **બે** ભાગ કરીશું; અથવા મનને બે વિભાગમાં વેહેચી નાખીશું – એટલે મન **બે** પ્રકારે પોતાની ક્રિયા ચલાવે છે.–એક ભાનવાળી (***Conscious***) **જાગ્રૃત,** અને બીજી (બે–ભાન) સ્વાભાવીક ***Subconscious*** અથવા (under conscious) પોતાની–મેળે ચાલતી (automatic) એટલે ભાન તળે કેળવી હૈયામાં–Heart માં–ઉતારેલી.

એક બચ્ચું મોઢે થઈ ગએલી કવિતા યા ગીત - યા કોઈ ભણતર સીલ–સીલા-બંધ પોતાની–મેળે (ધ્યાન વગર) automatically **મોઢે-થી** ગાઈ યા ભરડી જાય છે, **તેજ વખતે** તેનું **મન (ધ્યાન)** બીજી બાબદમાં યા કોઈ રમતમાં રોકાયલું જણાય છે, યાને **મોઢાંનાં મનથી** બોલે છે, અને **ભાનથી** વિચારે છે.

નાટકમાં હારમોન્યમ વાજીંત્ર ઉપર સરસ કાબુ ધરાવનાર એક

શખ્સ પોતાના હાથને પોતાની-મેળે ચાવી ઉપર ફેરવી વગાડયો જાય છે, જ્યારે **તેજ વખતે** પોતાની **નજર**ને પોતાના **ભાન** અને **મન**ને સ્ટેજ ઉપર **થતી** હીલચાલ-ઍક્ટીંગ-માં રોકે છે.

એક સાઇકલીસ્ટ પોતે - પોતાની બહાર કોઇ બીજાં **ધ્યાન**માં રોકાયલો હોય છે, યા તેની નજર રસ્તા ઉપરના અનેક મહીમા તરફ દોરવાયલી હોય છે, છતાં તેના **પગો** પોતાની હીલચાલ પોતાની-મેળેજ ચલાવ્યા જાય છે કે જેની તેના ભાનને બીલકુલ ખબર બી પડતી નથી કે તેના પગ શું કરે છે.

આ ત્રણે દાખલામાં **બે જાતના મન** કામે લાગે છે, બે અથવા વધુ ઇંદ્રિઓ મારફત ક્રિયા કરે છે, અથવા એક મન **એકી-વખતે બેવડી-રીતે** ક્રિયા કરે છે; એક ખુદ **ભાન મારફતે,** બીજી **મોઢાં મારફતે. મોઢાંને લગતાં મનથી** એક ચીજ **બોલે** છે અને **ભાન**વાળાં મનથી બીજી ચીજ **વિચારે** છે.

તેજ માફક **હાથ** અને **પગને લગતાં મનથી** હારમોન્યમ વગાડે છે, જ્યારે **ચીત્ત** સ્ટેજ ઉપરની ઍક્ટીંગમાં ચોંટાડે છે.

પગને લગતું મન સાઇકલ ચલાવે છે, તેજ વખતે **ભાન** બીજી મહીમા તરફ ખેંચાઈ તેને લગતા **વિચારો** ચલાવે છે; એમ મન એકી વખતે **બેવડી ક્રિયા** કરે છે, એક તો **ભાન** મારફતે - બીજી **શરીર** અને તેની **ઇંદ્રિઓ** મારફતે.

આપણે આગળ નક્કી કરી ગયા છીએ કે **શરીર**ને અને તેના દરેક **ભાગ**ને, બલ્કે દરેક અણુ-પરમાણુંને પોત-**પોતાને લગતુ જુદું મન બીજ-રૂપે** હોય છે; તો આ હીસાબે **મોઢાંને લગતું, હાથ** અને **પગને** લગતું **મન** દરેક પોત-પોતાની જુદી ક્રિયાઓ કરે છે, પણ તે ક્યારે કે તે જુદાં જુદાં ભાનને ખીલવ્યું હોય છે ત્યારે; એટલે તે ઇંદ્રિઓને લગતાં **મન - ભાન**વાળી હાલત**માંથી** કેળવાઇને પાસ થઇને બહાર પડે છે, હૈયા**માં** ઉતરે છે ત્યારેજ તેઓ **સ્વાભાવિક** બને છે, અને પોતાની ક્રિયા પોતાની-મેળેજ કરી

શકે છે. સાઇકલ શીખવાની શરૂઆતમાં પહેલાં બેસતાં પણ બાક લાગે છે, અને બેસે છે તો ઘણી **ચોકસાઈથી**, તેની દરેક હીલચાલ **તપાસીને** તે ઉપર પૂરતું **ધ્યાન રોકીને** શીખે છે. પહેલાં પહેલાં તો પડી જાય છે છતાં તે **ધ્યાનથી** તે ઉપર મગજ–મારી કરીને ખંતથી જેમ જેમ આદત **પડે** છે practice કરે છે તેમ તેમ આસ્તે **આસ્તે** શીખી પછી વધુ **છુટથી** બેસી અને દોડાવી **શકે** છે. ટુંકમાં શીખ વાની શરૂઆતમાં તેને પગની તેમજ સાઇકલની દરેક હીલચાલમાં પોતાનું સઘળું જાગૃત મન – **ભાન પોરવીને** સઘળું **ધ્યાન** તેમાં **લગાડીને** સઘળું **ચીત્ત** તેમાં **ચોંટાડવું** પડે છે; જ્યારે રફતે રફતે તેના **પગનું** ભાન ખીલે છે ત્યારે તેના પગ છુટા પડે છે **અને** **થોડાં** લક્ષથી વધુ છુટથી હીલચાલ કરે છે, તે ક્યાં સુધી કે જ્યારે પૂરતી રીતે **પગને લગતું મન** ખીલી રહે છે, અને તે ઉપર પૂરતો કાબુ ધરાવી **શકે** છે, ત્યારે પછી તેને **ખાસ** ધ્યાન આપ-વાની જરૂર રહેતી **નથી**, અને પોતાની ક્રિયા પોતાની મેળેજ (automatically) કરે છે.

આદતથી (practice) ખીલવીને, ભાનવાળી હાલત**માં-થી** પસાર કરીને, તૈયાર કીધેલી આ હાલતને આપણે **'સ્વભાવીક'** (sub-conscious) ક્રિયા તરીકે ઓળખાવા ગયા. સાધારણ રીતે (પણ સમજ્યા વગર) આ હાલતને **"કુદરતી** - *natural*" કહે-વામાં આવે છે.

એજ માફક એક ગીત કે કવિતા મોઢે કરતી વખતે પહેલાં **ખાસ ધ્યાન** આપવું પડે છે, તેને પૂર ધ્યાનથી વાંચી, તેનો ભા-વાર્થ **મગજ**માં ઠસાવવો પડે છે, ભાનમાં **સમાવી** આમેજ કરેછે. પેહેલે દિવસે થોડું યાદ રહે છે બીજે દિવસે તેથી વધારે એમ થોડા દિવસમાં એવું મોંઢે થઈ જાએ છે કે પછી તેને **ખાસ ધ્યાન** આ-પવાની જંરૂર પણ **નથી** પડતી અને **મોઢું** પોતાની–મેળેજ બોલતું જાય છે.

કોઈ બી ક્રિયાને **ભાન**વાળી હાલત**માંથી** કેળવી પસાર કરીને

અંતઃકરણમાં ઉતારી–સમાવી, સ્વાભાવિક બનાવવામાં આવે તેા પછી તે ક્રિયા પેાતાની–મેળેજ એક ગેાઠવેલા સાંચા માફક ચાલ્યા કરે છે. આ (automatic – subconscious) પેાતાની – મેળે ચાલતાં સ્વાભાવિક **મનને** (Heart) અંતઃકરણ અથવા **"હૈયુ"** પણ કહેવામાં આવે છે.

એજ રીતે વળી પીયાનેા અથવા હારમેાન્યમ વગાડનાર માણસના સંબંધમાં, તેના **આંગળાંમાં** બીજ–રૂપે **મંદ** પડેલું **ભાન** ક્રિયા–માન **થઈ- પ્રગટ** થાય છે **ત્યારે** તે ખીલેલું કહેવાય છે, અને ત્યારે ધ્યાન–**વગર** તે પેાતાની–મેળે પેાતેજ ચાવીએા ઉપર બરાબર રીતે ફરતાં જાય છે. શરૂઆતમાં શીખતી વખતે આંગળાં બીલકુલ ચાલતાં નથી, અને જડ જેવાં હેાય છે, તેથી તે ઉપર **ખાસ લક્ષ** આપવું પડે છે. આંગળાંને ચાવીએા ઉપર કેમ ફેરવવાં - કયું આગળું કઇ અમુક ચાવી ઉપર ફેરવવું - એ અને એ વિગેરે **દરેક** આંગળાંની **દરેક** હીલચાલ ઉપર **ખાસ ધ્યાન** ફેરવવું પડે છે, મનને તેમાં **આમેજ** કરવું પડે છે અને **ભાનની દેખરેખ–હેઠળ** દરેક હીલચાલ અને **આંગળુ** ચલાવવું પડે છે. **ધ્યાનથી** - નજર **ચેાકસ** રાખીને - તપાસી–તપાસીને આંગળાં ચલાવવાં પડે છે; તેજ માફક દરેક ચાવી અને તેના સુરને પણ ખાસ ધ્યાનથી મનમાં **ઉતારવા–ઠસાવવા** પડે છે, અથવા ભાનને ખાસ તેના સુર અને સાદમાં **એક** કરવું પડે છે. એમ કરતાં રફતે–રફતે **આંગળાં** ચેાકસ દરજ્જે છુટથી ચાલે છે અને છેવટે જ્યારે **તેને**–લગતી શક્તિ ખીલી **સંપૂર્ણ** હાલતે આવે છે, ત્યારે તેમાં **ખાસ ધ્યાન** આપવાની જરૂ**ર રહેતી નથી,** બલ્કે ચાવીએા ઉપર કે આંગળાં ઉપર નજર વટીક કરવી પડતી નથી; **આંગળાંએા** પેાતીકી–મેળેજ વગાડતાં શીખી જાય છે. આ **આંગળાં**ને લગતી પેાતાની–મેળે ચાલતી ક્રિયા (Automatic action) - તે - ભાન મારફતે કેળવાઈ ને **પક્કી** **થએલી** મનની **સ્વાભાવિક હાલત** છે, કે જેને ઇંગ્રેજીમાં *'Habit–mind, Heart–mind',* Sub–conscious અ-

થવા under-conscious mind' કહે છે, યાને - એનો અર્થ **આંતર-મન,** આદતી-મન, **હૈયુ** અથવા ભાન **હેઠળનું** મન એમ થાય છે. આ મન - પ્રેરણા-બુધ્ધિને મળતું આવે છે. "કુદરતી-**ખાસ્યત**" અથવા "**આદત**" જેને આપણે કહીએ છીએ તે - **આ** "સ્વાભાવિક મન'' છે - અંતઃકરણ છે, કારણ જ્યારે એક શક્તિ કે આદત સ્વાભાવિક (Natural) થાય છે, ત્યારે તે હૈયાંને-લગતી થઇ જાય છે, હૈયામાં ઉતરે છે.

આદત જેમ સારી તેમ બુરી પણ હોય છે, ખાસ્યત જેમ સારી તેમજ બુરી પણ હોય છે; અથવા મન જેમ સારૂ તેમ બુરૂં પણ હોય છે. એટલે આમાં મનની ક્રિયા તો **એકજ** પણ **અસર** જુદી-જુદી **અને સામ-સામી** થાય છે - કે જેમ આપણે **અ-નિયમીતપણાં**ના પ્રકરણમાં જોઈ ગયા.

આ ઉપરથી સાબેત **એ** થાય છે, કે મન **એકી વખતે બે** ઠેકાણે ક્રિયા કરી શકે છે, એક **ભાન** મારફતે અને બીજું અંતઃ-કરણ-મારફતે, અથવા એક **ભેજાંના** મન મારફતે, અને બીજું **શરીર**-ના મન મારફતેઃ એટલુંજ નહિ પણ જો વધુ ઇંદ્રિઓને લ-ગતું **ભાન** ખીલવવામાં આવે છે તો એથી પણ **વધુ** બાબદો ઉપર મન ચલાવી શકાય છે. આપણે ૮-મા પ્રકરણમાં ઈશ્વરના સર્વ-જ્ઞાન વિષે વીવેચન કરી ગયા તેને આ બાબદ વધુ ટેકો આપે છે. એટલે જો માણસ-જેવો એકી વખતે બે યા **વધુ** ઠેકાણે ધ્યાન પૂગાડી શકે છે, તો ઈશ્વર કે જેનું મન સઘળે **વ્યાપી** રહેલું છે, જેના મન-**માં** કુલ સૃષ્ટિ સમાઈ ગઈ છે, તો **તે** કાં નહિ સઘળે ઠેકાણે ધ્યાન પૂ-ગાડી શકે? અને જો સઘળે ધ્યાન-મન પૂગાડી શકે તો સઘળાંની તેને ખબર (જ્ઞાન) પડવી-જ જોઇએ, કારણ એક-તો તે પોતે સઘળે **આમેજ થઈ પેવસ થઈ** permeate થઇ રહેલો હોય છે, અને બીજું કે સઘળાંને એકત્ર કરી **પોતામાં** - પોતાના મન**માં સમાવી** દીધેલાં હોય છે; સઘળાંનું **સામટું એકત્ર** થએલું મન - તે - એનું

મન, - એટલે કાં નહિ તે કુલ્લ જગતથી વાકેફ હોય? અને જો સઘળાંથીજ વાકેફ હોય તો તે **"સર્વ-જ્ઞાની!"** પૂરે-પૂરી રીતે સાબેત થાય છે.

હાં વળી જણાવવું જોઇએ કે કેટલાક લોકો ખસુસ કરીને ધર્મ-મત્તાંધીઓ (કે જેઓ ઈશ્વર એટલે શું તે જાણતા નથી) તો આ વાતને ઈશ્વરની નાલેસી (Blasphemy) તરીકે કહેવા નીકળશે – કે માણસ પણ જો પોતાના મનને ઉંચી હાલતે ખીલવી-કેળવી જ્ઞાન મેળવે તો **"સર્વ-જ્ઞાની"** થવાને ભાગ્યશાળી થાય; કેમ જે આપણે જોઇ ગયા કે તેના મનનો વિસ્તાર અન-હદ છે, તે સઘળે **હાજર** છે, પણ સર્વ-વ્યાપક **નથી**, યાને પોતાના મનને તેના બહોળા વિસ્તાર સાથે **એક** કીધું નથી, પણ શરીરના બંધનમાં અને દુન્યાદારીની **એક-તરફી** વળણમાંજ ઘેરી-રોકી રાખ્યું છે, એટલે સઘળા પ્રકારની શક્તિ (Capability–potentiality) હોવા-છતાં, તે સઘળી **મંદ** (latent) હાલતમાં અને ગુપ્ત (dormant) પડી રહી છે; તેથી જો તે (Capability) શક્તિને કેળવી-ખીલવી-કસી કસરત આપી-ને બહાર-જાહેર-પ્રગટ-કરવામાં આવે, તો તે વૃદ્ધિને-Capacity ને- પામે છે. યાને **બીજ-રૂપમાંથી** વધી-**વધીને** એક મોટાં **ઝાડ-રૂપમાં** બની જઈ શકે છે; એટલે જ્ઞાનમાં વધી-વધીને **સર્વ-જ્ઞાની** થઈ શકે છે.

આ ઉપરથી સઘળી વાત આવી-આવીને 'કેળવણી અને ખીલવણી' ઉપર અટકે છે. મનને લગતી ખીલવણી અને કેળવણી તે મનને લગતી **'કસરત'** છે, તે જ્ઞાન (જ્ઞ=જાણવું) દરશાવે છે, અને તે વિચાર-શક્તિથી વિચાર **ક્રિયાથી** થઈ શકે છે.

માણસને ઇશ્વર સાથ **એક** થઈ સર્વ-જ્ઞાની થવાનું છે, **અથવા** પારસી ધર્મમાં કહ્યું છે તે પ્રમાણે સર્વ-જ્ઞાની **થઈ સંપૂર્ણ** થઈ ઈશ્વર સાથ †**મળી**-જવાનું છે, કુદરત સાથે **એક** થવાનું છે. આ

† જુવો ગાથા.

જ્ઞાન જે મેળવવાનું છે તે આગળ જોઇ ગયા તેમ પોતાનું **ભાન** ખીલવીને, પોતાના ભાનને **કુદરતના ભાન સાથ એક** કીધાથી કુદરતનું જ્ઞાન મેળવી શકાય છે. કુદરતને યા કુદરતની કોઈ બાબદને શરીર મારફતે, બલ્કે શરીરની ઇંદ્રિઓ મારફતે **મનના સમાગમ**-માં અને **સંબંધ**-માં લાવવું એનુ નામ "**જ્ઞાન-મેળવવું**" થાય છે. આથી જીંદગી પણ લંબાય છે. આ જ્ઞાન - મનને કસવાથી - તેને કસરત આપવાથી થાય છે, તે-પણ **એક**-ચીત્ત **એક**-ધ્યાન અને **એક**-ભાનથી વિચાર-ક્રિયા ચલાવવામાં આવે **તોજ** તે **સ્વાભાવીક** જ્ઞાન **તરીકે** પ્રાપ્ત થાય છે, એમ આપણે સાદ્ધ કરી ચુક્યા છીએ. આ **એક**-ચીત વાળી, **એક**-ધ્યાન અને ભાનવાળી **સરળ** (Continuous) વિચાર-ક્રિયા - તે **એકાગ્રતા** (Concentration) છે Meditation છે, - **તેજ** મનની ખરી 'કસરત' છે.

એકાગ્રતા.

એટલે **એકજ** બાબદ ઉપર વિચારની એક હાર-માળા **ચલાવ**વા, તેજ **એક** વિષય ઉપર વિચારોને **એકઠા** કરવા. (અનેક બાબદો ઉપર જેમ-ગમે-તેમ વીખેરી નાખવા તે નહી).

આપણે હારમોન્યમ વાજીંત્ર વગાડનાર તથા સાઇકલીસ્ટના દાખલા ઉપરથી જોઇ શકયે છીએ કે **એક ચોકસ** વાત યા બાબદ જે જાણવા અને મેળવવા માગતા હોઇએ - તો **તે** ઉપરજ ખાસ ધ્યાન અને ચીત્ત **એક** કરવું પડે છે, ખાસ નજર **એકસાન** ધરવી પડે છે અને એમ **મનને** તેમાં અને તેમાંજ રોકેલું-દોરવેલું-પોરવેલું અને **એકાગ્ર** (*concentrate*) કાયેલું-જ રાખવું પડે છે; આથી શરીરનું જોર શકિત-energy-પ્રાણ-જીવ-Life-power-મગજના તે નાનકડા ભાગ તરફ - તે અણું (Cell) તરફ વહે છે કે જે ભાગમાં, તે બાબદને લગતી વિચાર-ક્રિયા ચલાવવામાં આવે છે. આથી એક બાજુ ભેજાના **તે** ભાગને પોષણ અને પુષ્ટિ મળે છે, તેથી તેની શક્તિ **ખીલી** નીકળે છે *unfold* થાય છે કે જેમાં પેલી બાબદને લગતું જ્ઞાન **અંદર સમાઈ** જાય છે, જેથી તેની (Capacity)

શકિત વધે છે, એટલે જીંદગી પણ વધે છે. આ સિદ્ધાંત આપણે ૪-થા પ્રકરણમાં નક્કી સાબેત થએલું જોયું છે: કે જ્યાં વિચાર-ભાન દોડે છે ત્યાં પ્રાણ–Life વહે છે - એકઠો થાય છે અને તે વિચારને પુષ્ટિ અને પોષણ આપી **વધારે** છે, આ સિદ્ધ થએલી સાબેતીઓ સિવાય વળી આ વાત પણ અનુભવ-સીદ્ધ છે, કે કોઇબી ચીજ યા કોઇ-બી શક્તિ તેની કુદરતી અસલ હાલતમાં **છુટી-વિખેરાયલી** અને વ્યાપી રહેલી હાલતમાં હોય છે, તેમાંથી થોડોક જથ્થો **ખેંચી ચોકસ નાની હદમાં ઘેરી** જો એકઠો-**એકાગ્ર** કરવામાં આવે તો તેનું બળ **સામટું** થવાથી - અસરમાં વધુ બળવાન અને શક્તિવાળું થાય છે, યાને અસલ પંથરાયલી હાલત કરતાં **સંકોચ પામેલી-ઘેરાયલી-એકાગ્ર** થએલી હાલતમાં વધુ બળવાન અને અસર-કારક થાય છે. તેથી માણસે જો કોઇબી શક્તિ પ્રાપ્ત કરવી હોય યા **વધારવી** હોય તો તેને પોતા-**માં ઘેરી-એકાગ્ર** કરવાની જરૂર છે. આપણે **શ્વાશ**નોજ દાખલો લઇએ કે **પ્રાણ** તેની અસલ હાલતમાં કુદરત-**માં સઘળે વ્યાપી** રહેલો છે; તે પોતાની એવી **પંથરાયલી** હાલતમાં આપણને હર-હમેશાં ચાલુ અથડાયા કરે છે, પણ જ્યારે તેને **શ્વાસ-ક્રિયા** મારફતે નાકના **નસ્કોરા**માં **ઘેરી** નળીઓ વાટે **એકઠો-એકાગ્ર** કરવામાં આવે છે, ત્યારે-અને-ત્યારે-જ તે **જીવ** તરીકે **પ્રગટ** થાય છે, ત્યારેજ તે **શકિત**-તરીકે **જાહેર** થઇ **અસર** કરે છે. આ **અસર** ઉપરથી આપણે તેને **શકિત તરીકે** ઓળખીએ છીએ.

બીજો દાખલો:- વિજળી - તેની અસલ હાલતમાં - સઘળે હવામાં, પ્રવાહી અને નક્કર પદાર્થોમાં **પંથરાઇને વ્યાપક** થઈ રહેલી હોય છે; આ હાલતમાં તે એક શકિત-તરીકે **અસર** કરી શકિત **નથી**, છતાં તે જો સંદેસા લાવ-લઈ-જા કરવામાં વાપરનો હોય છે, અથવા હજારો ટનના બળ-વાળા સાંચા-કામ વિગેરે ચલાવવાના કામમાં લેવાની **હોય છે** અથવા ભારી બોજાઓ ઉપાડવાના

કામમાં લેવી હોય છે, તો તેને ચોકસ **હદ્દવાળી સાંકડી નળી-ઓમાં** - યા તારો (wires)માં **ઘેરી-એકાગ્ર** કરીને કામે લગાડે છે **તો-જ** ત્યાં તે પોતાનું બળ અને શક્તિ **પ્રગટ** કરી **બતાવે છે** અને જાહેર **અસર** કરે છે. આવી **ઘેરાયલી** વિજળી જો કોઇ માણસને લાગે છે તો તત્કાળ તેને ભસ્મ કરી નાખે છે, પણ તેની અસલ **છુટી** હાલતમાં તો તે આપણા શરીરને હર-ઘડી અઠડાતી રહે છે, છતાં આપણને તે કાંઈ **લાગતી** કે અસર કરતી **નથી.** સ્ટીમ વરાળનું પણ એમજ છે. ઉકળતી કીટલીમાંથી **ઘેરાયલી** વ-રાળ નીકળી ઉંચે હવામાં મળી જાય છે ત્યારે તે કાંઈ અસર કરતી **નથી**, કારણ ત્યાં તે પોતાની અસલ હાલતમાં **વીખેરાઈ** જાય છે, એટલે તેનું બળ તેની શક્તિ પણ બધે **વેહેંચાઈ** જાય છે, પણ જો ઉકળતી કીટલીની નળીના મોઢાં આગળજ હાથ રાખો તો તે વરાળથી એક દમ બળી અને દાઝી જવાશે, એટલુંજ નહિ પણ જો તે વરાળ ને કીટલીના મોઢાં બંધ કરી- અંદરજ **ઘેરી** રાખી હોય છે, તો થોડા વખતમાં કીટલીને કોઈ-બી જગ્યાએથી **ફાડી** નાખેછે. હવે જો એજ વરાળને એક મોટા ઓરડામાં ઘેરવામાં આવે તો તે જરાબી અસર કરશે **નહિ**, કારણ ઓરડાના ઘેરાણનો વિસ્તાર કીટલીના વિસ્તાર કરતાં ઘણો મોટો અને બહોળો હોવાથી ઓરડામાં વરાળ **પંથરાઇને** પોહોળી **છુટી** થઈ જાય છે, તેથી તેની શક્તિ અને બળ પણ **છુટું** થઈ **વિખેરાઈ** જાયછે; પણ **એજ** અને **એટલીજ** વરાળને કોઈ **સાંકડી નળામાં ઘેરી** વાપરવામાં આવે છે તો **ભારી મોટો બોજો** અને ભાર તે હઠાવી શકે છે. રૂની ગાંસડી દાબવાના હાઇડ્રૉલીક-પ્રેશ-રો પણ આજ રૂઢી ઉપર કામ કરી શકે છે. એજ ખુબીને લીધે વ-રાળ યંત્રથી ચાલતા સાંચા કામ ચલાવવા વરાળને **સાંકડી નળી-ઓમાં ઘેરીને** વાપરવામાં આવે છે. બંદુકની ગોળીને હાથથી છુટી ફેંકવામાં આવે, તેનાં કરતાં જો તેની **નળીમાં ઘેરીને** છોડવામાં આ-વે છે તો કેટલા જોશ (force) થી નીકળી કેટલે દૂર સૂધી જઇ શકી, કેવી પ્રાણ-ઘાતક **અસર** કરે છે તે સર્વેને રોશન છે. વળી કો-ઇ-બી ચીજ કે શક્તિને **વધુ જોશવાળી** અને **અસરકારક બનાવવા**,

તેની જે બનાવટ કરવામાં આવે છે તે પણ એવીજ-રીતે **ઘેરીને** નાની સાંકડી હદમાં **એકાગ્ર** કરીને તેનું એક નાનું **કદ** બનાવવામાં આવે છે. બંદુકની ગોળી અથવા તોપના એક ગોળાની **બનાવટ** જુવો:-ચોક્સ નાશ-કારક તત્વો (Nitro-genous Substance) ધરાવતી ચીજોને **એકઠી** કરી તેનો **ચોકસ નાના** હદ અને **કદનો** ગોળો બનાવવામાં આવે છે; આ ગોળો કેટલી બધી શક્તિ ધરાવે છે કે જ્યારે તેને છોડવામાં આવે છે ત્યારે જે ચીજને તે લાગે છે કે તેનો એકદમ નાશ કરે છે. આવો એક નાનો સરખો ગોળો એક મોટાં વિસ્તારવાળા શહેરને તારાજ કરી શકે એટલી બધી શક્તિ અને બળ ધરાવે છે, તે બળ ખુદ પેલા નાશ-કારક તત્વને લીધે નહિ, પણ તે-ને ચોકસ હદમાં **ઘેરવા-એકાગ્ર** કરવાને **લીધે** હોય છે. એજ મા-ફક એક બંબ-ગોળાનું પણ સમજવું; ગોળાની હાલતમાં તે કેટલો નાનકડો, ખીસામાં મૂકી - ફરાય તેવો અસરમાં શાંત લાગે છે, પણ જેવો તે ચોકસ ચીજના **સંબંધમાં** આવી તેની **સાથ** અથ-ડાઇ પોતાની શક્તિ પોતાનું બળ **પ્રદરશીત** કરે છે, ત્યારેજ તેની નાશ-કારક શક્તિ અને બળનો ખ્યાલ **જાહેર** થાય છે. આ ઉ-પરથી એક બીજી વાત જોવાની અગત્ય રહે છે, અને તે એ કે શક્તિ અને બળનો આધાર કાંઈ તે ચીજના કદ કે હદ ઉપર રહેતો નથી પણ તેમાં કેટલી હદ સુધી તે (જીવન) શક્તિ **એકાગ્ર-એકઠી** કીધેલી હોય છે, **તેના પ્રમાણ ઉપર** રહે છે.

સૂર્યનું પોતાનું કદ અને તેનું ખુદ બંધારણ તેના પથરાઇ રહે-લાં કિરણોના વિસ્તારની સરખામણીમાં - કેટલું બધું **નાનું** છે, છતાં તેના બળમાં તેનો તાપ અને તેની રોશનીમાં - તે કિરણો કરતાં-કેટ-લો બધો **વધારે** બળવાન અને તેઝ છે. કારણ ? **સૂર્ય** એ તાપ અને રોશનીનું **એકાગ્ર**-સ્થળ મધ્ય-બિંદુ (Centre) છે, જ્યારે કિરણો માત્ર તેની વિખેરાયલી **છુટી** હાલત છે; **છુટાં** કિરણોમાં આપણે ફરી-હરી શકયે છેએ, છતાં તે લાગતાં નથી, પણ એજ છુટાં કીધે-લાં કિરણોને ચોકસ યંત્ર મારફતે કોઇ ચીજ ઉપર **ફોકસ** અથવા

-**એકાગ્ર** કીધાં હોય છે, તો ખુદ સૂર્ય જેટલીજ **બળવાન** અસર કરે છે. એક કાગળને તડકામાં રાખી મૂકવામાં આવે છે તો તે બળી જતું નથી, પણ તે **ઉપર** એક Magnifying કાચમાંથી જો કિરણો પસાર કરી એકઠાં-**ફોકસ** (focus) કરવામાં આવે તો તત્કાળ તે કાગળ બળવા **માંડશે**; આ **ઘેરાણ** અને **એકાગ્રતા** (Concentration)ની ખુબી છે; જો કે કિરણો તેના-**તેજ** - છતાં અસર ચઢ ઉતર થાય છે - તેનુ કારણ એજ કે **છુટાં** કિરણોને તેની અસલ હાલતમાંથી એક **ચોકસ હદ** (focus) માં **ઘેરવામાં** આવ્યાં તેથી તેની વિખેરાયલી-છુટી શક્તિ અને બળ પણ તે **સાંકડી હદમાં** એકઠું-**એકાગ્ર** અને **સામટું** થાય છે. "Uniou is strength" એવી જે કહેવત પડી છે તેનો ખરો ભેદ ત્યાં ખુલ્લો થાય છે, કે જોડાણ અને **એકઈત્યતા** તે એક 'શક્તિ' છે, એક 'બળ' છે અને તેજ (Concentration)**એકાગ્રતા** છે, એટલે "Concentration is strength" એમ કહીએ તો તે વધારે ખરૂં છે; માત્ર બોલોજ જુદા છે; જુદી જુદી બાબદોને લાગુ પડે છે, તેથી જુદાં નામ પડયાં છે, પણ મતલબ અને અસર તો એકજ ઉઠાવે છે. એવા એક હજાર અને એક દાખલાઓ કુદરત રજુ કરે છે કે જે આ **એકાગ્રતાની** ખુબી-બળ અને તેનો કાયદો દરશાવે છે. બોહોળા વિસ્તારની એક છબી અથવા **ગ્રુપ** એક નાની-સરીખી કેમેરાની પ્લેટ ઉપર પાડવા, તે વિસ્તારના કિરણોને **સંકોચી** નાના ફોકસીંગ કાચ (focusing glass) મારફતે અંદર **એકાગ્ર** કરવામાં આવે છે, **તોજ** તે આખો વિસ્તાર તેમાં સમાવી-**ઘેરી** શકે છે, આ **ફોકસ** લેવાની રીત તે આપણી **એકાગ્રતાની** - જ રીત છે, તેનીજ ખુબી અને બળ દરશાવે છે, અને તે માણસમાં **આંખની-ઇંદ્રિ** ને મળતી આવે છે, યાને માણસની **આંખ** એ પણ બહારની કુદરતમાં દેખાતી અનેક ચીજોની **છબી** આપણા મગજમાં લેવાંનો (focusng glass) **ફોકસ** છે; **આંખ** કદમાં તદ્દન નાની છે, છતાં આજુબાજુનો બહોળો **વિસ્તાર** જોઇ શકીએ

છીએ. શાથી ? સઘળી ચીજોની છબી અને મુરતિઓ આંખમાં ફોકસ થાય છે, યાને આંખના ફોકસમાંથી મગજમાં એકઠી થાય છે, **એકાગ્ર** (Centre) થાય છે, તેથી આંખ એ તેજ અને રોશનીનું એક (Centre) **મધ્ય–બિંદુ** છે - એક ફોકસ **એકાગ્ર સ્થળ** છે, કે જેમાં માઇલો સુધીના વિસ્તારમાં **વિખેરાઈ** ગએલાં તેજના કિરણો તેમાં **ભેગાં** મળે છે.

જગતમાં સઘળી પેદાયશો **એકાગ્રતા-નેજ** નિયમે પેદા થઇ છે, બલ્કે સઘળી ખાકી (physical) પેદાયશો કુદરતની ચોકસ સુક્ષ્મ શક્તિઓની **એકાગ્રતાજ** છે.

સુર્ય–ચંદ્ર અને **ગ્રહો** – દરેક ચોક્કસ ચોકસ તત્વોનું **એકાગ્ર–બંધારણ** છે. માણસનું શરીર પણ કુદરતના તત્વો અને શક્તિઓનું **એકત્ર**–બંધારણ છે એટલે **એકાગ્રતા** (Centre) છે.

આ સઘળા દાખલાઓ ઉપરથી **એકાગ્રતા** (Concentration) એ શું છે, કેવી રીતે તે કુદરતમાં કાર્ય બજાવે છે અને તેના કેટલા કેટલા ફાયદા અને ખુબીઓ છે તે જણાઇ આવે છે.

એક તો તે સાધારણ **છુટી** અસલ હાલત કરતાં **વધુ** બળ **અને શક્તિ** આપે છે; બીજું **ભાન** ખીલી તે બાબદનું **જ્ઞાન** મળે છે - કે જેમ હારમોન્યમ વાજીંત્ર અને સાઇકલીસ્ટના દાખલાઓ ઉપરથી જોઇ ગયા. તે ઉપરાંત **એકાગ્રતા,** આપણ અને તે બાબદ યા ચીજ–વચ્ચે એક **સીધી લીટી** (Straight line)**નો સંબંધ** કરી આપે છે, ફાંટા–વગરની એક **સરલ** લીટી બનાવે છે, કે જે મારફતે સંબંધ અને (વિચાર–રૂપી) વેહેવાર, સરળ–સળંગ અને **વધુ** જોશવાળો, બળવાળો તથા ઝડપી બને છે. એકાગ્રતાની **એક** થવાની અને **એકાત્મ્યતા** પામવાની **આ** સળંગ **દોરી** છે, કે જે **બે** ચીજો વચ્ચેનું **જોડાણ** કરી આપે છે. આ **દોરી,** આ **લીટી,** શક્તિ **ઘેરવાની** પેલી **નળી**ઓનો ખ્યાલ આપે છે, યાને આપણે આગળ જોઈ ગયા કે કોઈ બી શક્તિ મેળવવી હોય છે અથવા તેને વપરાસમાં લેવી

હોય છે, તો તેને લીટી–રેકી **નળાઓ**માં (**સાંકડી હદમાં**) **ઘેરીને–એકાગ્ર** કરવી પડે છે. વિજળીક સંદેશાઓ લાવ–લઇજા કરવા વિજળીને **નળી** રેકાં તારનાં દોરડાં (Wires)માંજ **એકઠી** કરવી પડે છે. વરાળ–યંત્રમાં વરાળને પણ **નળીઓ**-માંજ **ભરી** વાપરવામાં આવે છે. તેજ માફક વિજળીક–યંત્રોનું પણ સમજવું. બંદુક પણ લાંબી **નળી** રેકીજ હોય છે. તોપના ગોળાઓ પણ તેને લાયકની **નળીઓ** મારફતે છોડવામાં આવે છે. હાઇડ્રૉલીક–પ્રૅશરો જે રૂની ગાંસડી દાબવાના કામમાં આવે છે તેને પણ **નળીઓજ** હોય છે. તેજ રૂઢી ઉપર **દમ**–લેવાના રસ્તા **નાક**–ફેફસાં વિગેરે પણ **નળી**–રેકાંજ હોય છે, બલ્કે શરીરની સઘળી **નાડીઓ** અને નસો એ–**નળીઓજ** છે. આની ખુબી એજ છે કે તે સીધી **સરલ** લીટી રજુ કરે છે, યાને એક શક્તિને **ઘેરવાની–નળી–દોરી**– દરશાવે છે.

આ **સઘળી એકાગ્રતા**ની ખુબી છે.

તેજ પ્રમાણે ચિત્તને **એકાગ્ર** કરી, કસરત કરવાથી કેવા કેવા ફાયદાઓ થાય છે તે તો આગળ **૪-થા** પ્રકરણમાં જોઈ તપાસી ગયા તથા **એકાગ્રતા**થી પ્રાણ કેવી રીતે **તે** ભાગને **તે** વિચારને પુષ્ટિ આપે છે, તે અને ખાવા–પીવામાં કસરત કરવામાં **ભાન**, **એક**–ચીત્ત, **એક**–ધ્યાન, **એક**–મન રાખવાની શું શું ખુબીઓ છે, તેથી શું શું ફાયદાઓ થાય છે, તે સૌ જોઈ ગયા.

શ્વાસ તથા **દમ** લેવાની **ક્રિયા** (Breathing)ને પણ એજ **એકાગ્રતા**નો નિયમ લાગુ પડે છે.

સર્વ–વ્યાપક **પ્રાણ**માં મનને એકાગ્ર કરીને **શ્વાસ**–મારફતે **દમ**ને **નળીઓમાં ઘેરવામાં** આવે, એકઠો કરવામાં આવે તો શરીરને ખરેખરૂં **બળ** અને **શકિત** મળે છે. એક તો શરીરમાં દમ **ઘેરાઇને** વધુ **પુષ્ટિ** મળે છે, જીવ અનેક બાબદો ઉપર નકામો ભમતો અટકે છે, એકજ બાજુ શાંત રહે છે, નકામો ખપી જતો Waste થતો નથી, અને **એકઠો** (Conserve) થઈ રહે છે; અને બીજું કે વિચાર ને તે સર્વ-વ્યાપક તત્વમાં રેકવાથી, તેની સાથે તેનું **મન**

એક થાય છે, આથી તેને લગતું **ભાન** અને **જ્ઞાન** પણ થાય છે અને **વધે** છે.

એજ પ્રમાણે **સ્વભાવ**ને લગતી કોઈ **ખાસ્યત** કે **ગુણ**ની ખીલવણી **થાય** છે, પછી તે ખાસ્યત સારી હોય કે ખરાબ પણ હોયઃ તે ઉપર **મન**ને રોકવામાં આવે તો કુદરતમાં **તેને લગતું વ્યાપક થઈ** રહેલું **તત્વ** શ્વાસ મારફતે અંદર ખેંચાઈ **એકઠું** થઈ, **પ્રાણ** સાથે શરીરની રગે-રગમાં **પેવસ થઈ સમાઈ** જાય છે, અને તે ગુણમાં કે દુર્ગુણમાં **વધારો** કરે છે, અને જ્યારે તેનો ઉપયોગ કરવાનો હોય છે ત્યારે તે **શરીરમાંથી** તોપના ગોળા માફક નીકળી **અસર** કરે છે.

એક-મેકને સારી **દુવા** અથવા આશીરવાદ દેવામાં આવે છે, તેમજ કોઇને શ્રાપ કે હાય દેવામાં આવે છેઃ આ ઇચ્છા-**શક્તિ**ના **દયા** કે **ધીક્કાર**ને લગતા **પ્રવાહો** છે, જે **શ્વાસ** મારફતે નીકળી સામેના માણસ ઉપર **અસર** કરે છે. તે અસર કરે છે કે નહિ - વધતી કરે છે કે ઓછી – તે સૌ એક–તો ઇચ્છા-**શક્તિ**ના પ્રવાહના **જોશ** (force)ઉપર આધાર રાખે છે, અને બીજી તરફ સામેવાળાની કેપાકર્ષક-શક્તિ ઉપર પણ આધાર રાખે છે. જેમ - જેવી-રીતે અને જે પ્રમાણે તથા જેટલાં પ્રમાણમાં દયા (Love) કે ધીક્કારના ગુણ-દુરગુણોને ખીલવ્યા હોય છે યાને શરીરમાં એકાગ્ર કીધા હોય છે, તેના પ્રમાણમાં તેના ઓડકાર અને પ્રવાહનો § જોશ બહાર નીકળે છે.

જેમ ક-દુવાનું, તેમજ સારી દુવા–આશીરવાદનું પણ સમજવું. દયા, પ્યાર, અદેખાઈ, ધીક્કાર, ગુસ્સો વિગેરે સ્વભાવને લગતી ખાસ્યતો, ગુણ અને દુર્ગુણો અને ઇચ્છા-**શક્તિ**ને લગતા દરેક **પ્રવાહ** તે - દરેક આકર્ષક-**શક્તિ** છે. સારા ગુણો (*Positive* forces)છે. નઠારા દુર્ગુણો (*Negative* forces) છે.

---

§ કપટી માણસની **હાય** કોઈએ બનતાં સુધી ખાવી **નહિ, તે ઝટ** અસર કરે છે–કારણ **તે** કપટના દુર્ગુણને શરીરમાં વધારી **એકાગ્ર** કરીને તો કપટી થયો છે. એટલે તેનો **જોશ** તેનો વેગ (force) તે - ક દુવાનો **નીકળેલો** પ્રવાહ, ઘણો **તેજ અને** ગતિવાળો હોય છે.

દયા-હેત-પ્રીત અને પ્યાર એ જેમ બે માણસોને એક-મેક **તરફ** ખેંચે છે, તેમ ધીક્કાર અદેખાઈ, એ બે માણસોને એક–મેક **સામે** ખેંચે છે, અથવા ખેંચાણને **તોડે** છે, છૂટા પાડે છે. શ્વાસમાંથી નીકળતા આ બન્ને જાતના પ્રવાહો જોશમાં લગભગ એક–સરખા હોય છે, પણ અસર **ઉલટી સામ–સામી** કરે છે; યાને (Negative forces) દુર્ગુણો એક–મેક **સામે** ખેંચાય છે; જ્યારે (Positive forces) સારા ગુણો એક–મેક **તરફ** ખેંચાય છે. જેમ, જેવી અસર બહાર કરે છે, તેવીજ અસરો પોતાના શરીરમાં પણ કરે છે.

આ ઉપરથી હવે આપણી ખાતરી થાય છે કે **એકાગ્રતા** (Concentration) તે **મન**-ની ખરી '**કસરત**' છે; તેને ભાન સાથે અને જીંદગી સાથે સીધો સંબંધ હોવાને લીધે, મનની ખીળવણી અને જ્ઞાન વધુ ઝડપે થાય છે, એટલુંજ નહિ પણ મનની **એકાગ્રતાથી** શરીરને લગતી દરેક ક્રિયા **સ્વાભાવક** બને છે, અને પોતાનો મેળેજ–ચાલતી એક આદત–રૂપી '**કુદરત**' બને છે. એકાગ્રતા**થી** જ્ઞાન વધુ ઝડપે થાય છે. તેમજ મનને લગતી કોઈબી શક્તિ મંદ હાલતમાંથી **જલદી પ્રગટ થઈ જાહેર**માં આવે છે. જ્યારે મન અથવા **વિચાર** કોઈ એક ચોકસ બાબદ ઉપર **ચોંટાડવા**માં આવે છે, ધારો કે ચોપડી વાંચવામા, ત્યારે તેમાં સમાયલી હકીકત અને બાબદ–**સિવાય** બીજી કોઈ બી ચીજનું ભાન રહેતું નથી; આખી દુન્યા જાણે તેને મનથી હોયજ નહિ, પણ તે અને પેલી ચોપડીમાંની બાબદ-જ હોય તેમ તેમાંજ તેનું મન **એક** હોય છે; તેને તે વખતે ખબર પડતી નથી કે તેના પગ કે હાથ શું ક્રિયા ચલાવે છે- આખું શરીર ગોયા મંદ અને જીવ–વગરનું હોય તેમ તે વખતે લાગે છે, સઘળી ઇંદ્રિઓ અને તેને લગતી **લાગણીઓ** તે વખતે ગોયા **મરી** જાય છે, જો કોઈ બીજું માણસ તે વખતે ગાતું હોય છે યા બોલતું કે બોલાવતું હોય છે તો તે–પણ તે સાંભળી શકતો નથી: એટલે આ ઉપરથી જોવાનું એ છે કે મન જ્યારે ચોકસ એક બાબદમાં **રોકાય** છે, **એકાગ્ર** થાય છે, ત્યારે આગળ જોઈ ગયા તેમ, શરીરને લગતી

શક્તિઓ પ્રાણ વિગેરે પેલા વિચાર-ને પુષ્ટિ અને બળ આપવામાં રોકાય છે, આથી તે વિચારને લગતી શક્તિ **ખુલે** છે; મંદ હાલતમાંથી વધુ અને વધુ બહાર **પ્રદીપ્ત** થાય છે unfold થાય છે, અને તેજ વખતે તે બાબદમાં સમાયલી શક્તિ અથવા **જ્ઞાન** હૈયામાં સીધું ઉતરી આવે છે, અને **સ્વાભાવીક** બને છે. એક અભ્યાસી ઘણું વાંચે તેા તેથી તેનું જ્ઞાન વધતું નથી, પણ થેાડું વાંચી તે ઉપર **મનન** કરે, તેા તેટલી બાબદને બરાબર રીતે યાદ રાખી શકેછે, હૈયામાં(Subconscious mind)માં અથવાસ્વભાવીક **આંતર-મન**-માં ઉતારી શકે છે, આથી તેની **યાદ-દાશ્ત** શક્તિ **ખીલતી** અને **વધતી** જાય છે અને જેમ-જેમ આવી રીતે વધતી જાય છે, તેમ તેમ બીજી બાબદેા ઉપર **થેાડુંજ** લક્ષ અને મન એકાગ્ર કરવું પડે છે, અને એમ કરતાં કરતાં એવી હાલતે પૂગે છે કે એક ચીજ યા બાબદ એકજ-વખતે જોઈ યા સાંભળી યા વાંચી કે તુરત તેના સ્વાભાવીક **મન**-માં તે ઉતારી દે છે, કારણ એક વખતે એકાગ્રતાથી તેને એક ફાંટા વગરની **લીટી** બનાવી કે તે બાબદને લગતી **શક્તિ** અને **જ્ઞાન-ભાન** સીલ-સીલા-બંધ મનમાં-હૈયામાં **ચાલ્યુ'** આવે છે. ઘણું-ઘણું વાંચ્યાથી, તેનું મન એકી-વખતે **ઘણી** બાબદેામાં વેંહેચાય છે, તેના વિચારેા વિખેરાય છે, તેથી તે ગુંચવાય છે અને તેમાંથી કેાઈ એક-બી બાબદ પૂરતી-રીતે યાદ રહેતી નથી, તેથી યાદદાશ્ત-શક્તિ **વધારવાનેા એકજ** રસ્તેા આ છે અને તે **મન**-ની **એકાગ્રતા** છે, ભાંનનું **ચીંતન** છે, જ્ઞાનનું **મનન** છે. યાદદાસ્ત-શક્તિ કાંઈ ખાસ **એક શક્તિ નથી**, પણ બધી શક્તિઓને-લગતું **'સ્મરણ'** છે, 'પાછું તાજું કરવાની **ક્રિયા'** છે. સ્વાભાવિક મન-**માંથી** "પાછું **ભાન**-માં ખેંચી લાવવાની ક્રિયા" છે. એક યા વધુ બાબદેાને અનેક-વાર સ્મરણ-ક્રિયા (Remembrance) કર્યા કીધાથી **તેને** લગતી જે જે એક (faculty) શક્તિ બંધાય છે તે **શક્તિ** તે (Memory) **યાદ-દાશ્ત-શક્તિ** છે. સ્મરણ-ક્રિયા (Remembrance)ની **પેહેલ** ઇંદ્રિઓ (Senses) **મારફતે થાય છે**, તેથી ઇંદ્રિઓને પણ ખીલ-

વવા ઉપર યાદદાસ્ત–શક્તિનો આધાર રહે છે, તેથી પણ તે વધે છે. આ ઇંદ્રિઓને ખીલવવી એ પણ **એકઈત્યતાથી**-જ બને છે. **'જોવુ"** જેને અંગ્રેજીમાં 'Observe' કહેવામાં આવે છે તેને લગતી શક્તિ તે 'power of observation' છે. એક ચોકસ ચીજને બારીકીથી જોઈ **ધ્યાનમાં ઉતારવું** તે દૃષ્ટિ ને લગતી **એકાગ્રતા** છે. કેટલાકોની **'નજર'** એટલી તો ચોકસ હોય છે કે એક વખતે એક ચીજ ઉપર નજર કરતાં, તેને જટ તે યાદ રહે છે, કે તે ચીજ શું અને કેવી હતી. કેટલાકો 'નજર'માં એટલા **બે-ફામ** અને **ગફલતી** હોય છે કે ચોકસ ચીજ જોવા છતાં તેને **ખ્યાલ** કે **યાદ** રહેતી નથી કે તે ચીજ તેને જોઇ હોય. આ જોવાની–શક્તિ (power of observation) નો **ફરક** બતાવે છે. એકની બરાબર **ખીલેલી** છે, જ્યારે બીજાની ખીલેલી નથી, પણ **મંદ** હોય છે. આ શક્તિ ખીલવવા - જેમ વાંચવાનો દાખલો જોયો તેજ માફક - એક યા બે ચીજને બારીકીથી જોઇ તેને નજરમાં રાખી મુકવાની જરૂર છે; **"નજર-માં** રાખી મુકવું" એટલે **મગજ-માં ઠસાવી** હર ઘડી તેને યાદ કર્યા કરવું: આથી તે હૈયામાં જાથુકની ઉતરી પડશે અને **સ્વાભાવીક** (Subconscious) બની રહેશે.

મોટા ઇજનેરો અને શોધકો જેઓ નવી–નવી શોધો અને નવા –નવા નમુનાઓ patterns પોતાના **દીલ**માંથી–હૈયામાંથી ઉપજાવી કાઢતા કહેવાય છે – તે **'દીલ'** તે **"હૈયુ"** તે આપણે જોઇ ગયા તે - Heart તે **સ્વાભાવીક–મન** (Subconscious mind) છે. હવે જે જે નવા નમુનાઓ તેઓ મગજમાંથી ઉપજાવી કાઢતા કહેવાય છે, તે કાંઈ તેવાજ બીજા હજારો નમુનાઓ જોઇ, મોઢે કરી, મનમાં ઠસાવી, તેની કૅાપી કે નકલ કરે છે **એમ નથી,** પણ તેઓએ તે બાબદમાં 'જોવાને લગતી **શક્તિ'** (in-sight) ખીલવેલી હોય છે, યાને - એક કે બે પ્લાનો લઇને તેને **ચોકસ** નજરથી **મનન** કરે છે; તેના ખુણે–ખુણા અને બારીકે–બારીક લા-

ફનોનો વહેવારૂ-રીતે અભ્યાસ કરી, તેને લગતા વિદ્યાના નિયમો અને સિદ્ધાંતો જે શીખ્યો હોય છે તે યાદ કરી તેની સાથ સરખામણીમાં મૂકી, તે ઉપર અનેક જાતના તર્કો દોડાવે છે. વળી પ્લાન-વગર તેની **પ્રતિમા**ને મનમાં અને **મન**માંજ પાછી યોજે છે, તેની યાદ કરે છે, તેનો **મન**માંજ અભ્યાસ તાજો કરી, આખો પ્લાન મનમાંજ ઉપજાવી કાઢે છે; આવી રીતે તેના નિયમો અને રીતીઓ ઉપર **મનન** કર્યા કીધાથી તેને લગતી **યાદ-દાશ્ત** શક્તિ (in-sight) એટલી ખીલી નીકળે છે કે તે લાઈન અને તેને લગતો અભ્યાસ તદ્દન સ્વાભાવીક-કુદરતી બની જાય છે, એક વખતે તેનું મન તે ચોકસ બાબદમાં સ્વભાવીક હાલતે પૂગ્યું, યાને તે ચોકસ બાબદ અને **સ્વભાવીક હૈયાં** વચ્ચે પેલી કાંટા-વગરની **સીધી**-સરળ **લીટી** દોરાઈ, કે તે મારફતે **તે** વિદ્યાને લગતી હજારો નવી-નવી રીતો અને શોધો સીલ-સીલા-બંધ તેના **દીલ-માંથી** સ્વભાવીક મન**માંથી** ઉપજી નીકળે છે. એજ નિયમ દરેક બીજી વિદ્યા અને હુન્નર-કળાને લાગુ પડે છે. આપણે જોઇ ગયા છીએ કે મન સ્વભાવીક મન - એ અન-હદ દરીયો છે - જેમાં કુલ દુન્યાને લગતાં જ્ઞાનનો અખૂટ ખજાનો છે; **તે** મન માણસના ભેજામાં જો-કે કુવા જેવડું નાનું છે, છતાં તે **પાતાલ** કુવો છે, કે જેમાં જ્ઞાનને લગતી નવી-નવી યોજનાઓ કરોડોની સંખ્યામાં દરેક માણસના ભેજાંમાં સમાયલી છે, પણ **તે બીજ-રૂપે** potential પડેલી, **મંદ**-હાલતમાં પડેલી છે. તેને યાદ કરીને ખીલવવાથી-ઉપર જોઇ ગયા તેવું પરીણામ આવે છે. મગજમાં બોંતેર કરોડ રગો અને પોતાઓ (Cells) હોય છે. દરેક પોત-પોતાને લગતા જીવો સાથે એક-એક શક્તિ ધરાવે છે, શક્તિ ને લગતો એક-એક **પાતાલ**-કુવો છે, જે ખોદવાને માટે **એકાગ્રતા** - તે એકલો એકજ સ્ક્રુ (gimlet) છે તેજ એક **સારડી** કે જે સીધો ને સીધો એકજ લાઇનમાં એક ચોકસ હદ સુધી મગજ**માં ઉંડો ઉતરે** છે કે જ્યાં **પાતાલ** (પાણી) **જ્ઞાન** હાથ લાગે છે. **યાદદાશ્ત-શક્તિ - તે એકાગ્રતાની**

ઘડી-ઘડીની ક્રિયાનું પરાણામ છે, યાને **એકાગ્રતાથી યાદદાશ્ત-શક્તિ વધે** છે, અને **ખીલે** છે.

હવે આતો ઇંદ્રિઓને-લગતી શક્તિ અને જ્ઞાન (Intellectual faculties) ખીલવવાની વાત થઈ કે જે **અભ્યાસીઓ** માટે ખાસ ધ્યાન પૂગાડવા જોગ છે; પણ માણસ અને તેનું મન ફકત ઈંદ્રિયોને લગતાં **મન-તત્વ** (Intellect)નુંજ બનેલું નથી, તેથી વધારે ચઢયાતાં તત્વો "બુદ્ધિ-આત્મા-ફરોહર-રવાન" (soul) પણ ધરાવે છે, તેથી તેને લગતી દૈવાક-શક્તિઓ (Spiritual faculties) પણ ખીલવવાની જરૂર અને અગત્ય છે. આ તત્વો સાધારણ મન કરતાં **વધુ ઉંચી** હાલતનું મન અને વધુ શુક્ષ્મ (refined) **જીંદગી** અને જીવન-શક્તિ રજુ કરે છે, અને તેને લગતા ગુણો "દયા-પ્રીત-હેત-પ્યાર-પરોપકાર-ભક્તિભાવ-ભ્રાતૃભાવ" વિગેરે જીંદગીનો ઉંચામાં ઉંચો નમુનો અને ખ્યાલ રજુ કરે છે.

ખાસ્યતો, આપણે જોઇ ગયા કે, **બે** જાતની હોય છે. **ભલી** અને **બુરી**, કે જે એક-મેકથી **ઉલટી** અસરો કરે છે. કામ-ક્રોધ-મગરૂરી-ધિક્કાર-અદેખાઇ-કિનો-ઘાતકીપણું-તિરસ્કાર-બુરી નજર એ સઘળી **બુરી** ખાસ્યતો અથવા દુર્ગુણો કહેવાય છે, જ્યારે એથી ઉલટી ખાસ્યતો-**દયા**-સાલેસાઈ--નમનતાઇ--પરોપકાર--ભ્રાતૃભાવ-Brotherhood-આસ્તીકપણું-ઇશ્વર તરફનો ભક્તિભાવ વિગેરે સઘળા સારા ગુણો તરીકે ઓળખાય છે.

સદ્‌ગુણો જીંદગીને **સાંધનાર** આબે-હૈયાત (અમ્રત) છે. દુર્ગુણો જીંદગીને છુટી-પાડી **તોડનાર ઝેર** છે, અને તે **શરીર**માં ઝેરીજ અસર કરે છે - તેમાં ઝેર પેદા કરે છે.

વોશીંગટનના **પ્રો૦ એલમર ગેટસે** જુદા જુદા સ્વભાવવાળાં માણસોના શરીરનો અભ્યાસ કરીને શોધ કીધી છે કે જુદા-જુદા **વિચારો** શરીરમાં જુદા જુદા રસાયણીક-ફેરફાર ઉતપન્ન કરે છે. અનેક અખતરાઓ કરીને તેણે એમ જાહેર કીધું છેઃ-કે એક માણસને તદન **હવસ**ના આવેશમાં લાવીને તેનો **શ્વાસ** એક ઠંડી ન-

ળીમાં છોડવ્યો, પછી શ્વાસના તત્વો (crystals-)નું રસાયણીક રીતે પૃથક્કરણ (analysis) કીધું, અને એ પ્રમાણે જુદા-જુદા આવેશ-વાળા મનુષ્યોના નીકળેલા **દમ** નું પૃથક્કરણ કરતાં જણાયું કે જુદા જુદા આવેશના **શ્વાસો-માંથી** નીકળેલા **કચરાના રંગ** અને ગુણ એક-મેકથી કેવળ **જુદાજ** પ્રકારના હતા. હવે તેના ગુણ અને અ-સરની અજમાએશ કરવા જુદા જુદા રંગ-વાળા આ કચરાને કુક્ક-રોના શરીરમાં દાખલ કીધા તો તેઓઃ ઉપર **જુદી-જુદી** અસરો જ-ણાઇ આવી, દાખલા તરીકે-'**પરોપકાર**'ના વિચારોના આ વેશવાળા મનુષ્યોના **શ્વાસ**-નો કચરો કુક્કરના શરીરમાં દાખલ કરવાથી કુક્કરને જરા-પણ **હાનિ** થયલી માલમ પડી **નહિ**, જ્યારે અત્યંત **દ્વેષ-ભાવ**ના આવેશવાળા મનુષ્યના **શ્વાસ**-નો કચરો તેના શરીરમાં દાખલ કરવાથી તે કુક્કરને **ઝેર** ચઢી તુરત **મરણ** પામ્યું. આ ઉપરથી એ જણાય છે કે દુર્ગુણોવાળાં માણસોના શરીરમાં ઉતપન્ન થતાં **ઝેર** જેવું ભયંકર ઝેર બીજું કોઇજ નથી - એમ સાયન્ટીસ્ટોની પણ હવે પૂરી ખાતરી થઇ છે, તથા '**વિચારો** કેવા રીતે **શ્વાસ**-મારફતે **આકૃતિઓ** Crystals પકડે છે, અને તે **વિચારો** શરીર-**માં** કેવી-રીતે **શ્વાસ**-મારફતે ઉતરે છે, તેનું જે જ્ઞાન આપણે લઇ ગયા તેને વિદ્યાની શોધ-ખોળો કેટલે દરજ્જે ટેકો આપે છે, તેનો આ વધુ દાખલો અને પૂરાવો છે.

૯૫ પંચાણું ટકા **મન** 'સ્વાભાવીક' હોય છે, એટલે તેને લગતી ખાસ્યતો - ભલી તેમજ બુરી – ૯૫-પંચાણું ટકા જે-ટલી સ્વાભાવીક હોય છે - એટલે **આદતી** હોય છે, તેથી એમાંથી સારી સારી ખાસ્યતો અને ગુણો ચુંટી કાઢી ખીલવ્યા હોય છે તો તેટલે દરજ્જે આપણે **ઇશ્વરી-જ્ઞાન** (Spiritual knowledge) પ્રાપ્ત કરી શકીએ છીએ, કે જે ઇશ્વરી-જ્ઞાન તેના ઉંચામાં ઉંચા તત્વનું બનેલું છે, તે ઉંચું (refined) તત્વ શરીર-**માં** અને મન-**માં** આમેજ થઈ, તે ઇશ્વર સાથ **એક** થવામાં અને તેની **સાથે મળી** જવામાં અથવા તેના **દરશણ** કરવામાં મદદગાર ફરેસ્તા માફક કામ

લાગે છે, કે જે **દરશણ*** પેલી ઇશ્વર સાથની **વાતચીત** છે, કે જે **વાતચીત** પેગંબરો જેવા અશો નરોને ઇશ્વર સાથે થાય છે, કે જે વાતચીત આપણે આગળ ઇશારો કરી ગયા તેમ મોઢે મોઢેની નહિ, પણ મન અને ઉંચી જાતના **ભાનમાં** Consciousness માં **એક** થઈ, તેમાં સમાઈ જઈ તેમાંથી જે ઉંચું જ્ઞાન ઉંચી **બુદ્ધિ** (Inspiration) જે **બશારત** થાય છે, તેનું પરીણામ છે.

હવે આ **વાતચીત** આ **દરશણ** આ **એકઈત્યતા** - આ **મળી જવું** - તે આપણા ઉંચા ભાનનું **એક** થવું છે અને તે **એકાગ્રતા** અને એકાગ્રતાજ દરશાવે છે, યાને તે **ભાન** તે **જ્ઞાન** તે **બુદ્ધિ** ખીલવવાને તે બુદ્ધિને લગતા સારા ગુણો અખત્યાર કરી મનમાં તથા શરીરમાં એકાગ્ર કરવા જોઇએ. એક તો તે ગુણોને દુન્યાદારીમાં વાપરીને, અમલમાં મૂકીને અને તે સાથે-સાથે, જેમ એબાદત અને પ્રાર્થના કરવામાં આવે છે તેમ તે ઉપર **મનન** કર્યાથી, તેજ અને તેવાજ વિચારોનું **ચીંતન** (Meditation) કીધાથી તેને લગતાં શુક્ષ્મ તત્વોની શરોરમાં એકાગ્રતા થાય છે, તેને લગતી ઉંચી હાલતો એકઠી થાય છે, તેને લગતું જ્ઞાન થાય છે, કારણ બંદગીનો ખરો ભાવાર્થ જો જોઈશું તો જ્ઞાન-જ છે, જ્ઞાનને માટેજ છે, અને તેથી **જ્ઞાન** મેળવવું એ પણ **બંદગી** કર્યા બરાબર છે, બલ્કે **જ્ઞાન** એજ ખુદ **ખરી બંદગી** છે, એ વિષે એક અમેરિકન કવિ-બાઈ નીચે પ્રમાણે કાવ્ય રચે છે:—કે

Would you believe in *Presence Unseen*
In life beyond this earthly life? *Be still*:
Be stiller yet; and listen. Set the screen
Of *silence* as the portal of your *will*.
Relax, and let the world go by *unheard*.
And seal your lips with some *all sacred-word*.
Breathe "God," in any tongue—it means the same;
Love Absolute: Think, feel, absorb the thought;

---

* **જુવો ગાથા.**

Shut out all else; until a subtle flame
(A spark from God's creative centre caught)
Shall *permeate* your being, and shall glow.
Increasing in its splendor, till you **know**.
Not in a moment, or an hour, or day
The *knowledge* comes; the power is far too great,
To win in any desultory way;
No soul is worthy till it learns to wait,
Day after day be patient, then, oh, soul;
Month after month—till, lo! the goal! the goal!
(Ella Wheeler Wilcox.)

ઈશ્વર અથવા કુદરત આપણે જોઈ ગયા કે જેમ abstract ગુણ વાચક–નિરંજન–નિરાકાર તત્વો અને ગુણોની બનેલી છે, તેમજ તે Concrete એટલે આકારવાળાં તત્વો અને ગુણોની પણ બનેલી છે. બુદ્ધિ, મન, ખાસ્યતો એ બધાં (abstract) નિરંજન ગુણો છે, abstract તત્વો છે; તે જેમ માણસમાં છે તેમ કુદરતમાં સર્વજો વ્યાપી રહેલાં છે; ત્યારે કોઈ બી સારા ગુણ ધારો કે **'દયા'** ઉપર **મનન** અને **ચીંતન** (Meditation) કર્યા કીધાથી, કુદરતમાં સમાયલાં તે દયાને લગતાં **તત્વો** અને **ગુણો** **શરીરમાં** ઉતરી એકઠાં એકાગ્ર થાય છે, અને તેમ કરી તમારા શરીરમાં તે સારા ગુણોનો ફેરફાર કરે છે. દયાને લગતાં તત્વો અને ગુણો કુદરત**માંથી** જે તમારાં શરીર**માં** આવે છે, તે પેલી (Meditation) **મનન** અને **ચીંતન**ની સળંગ **દોરી** મારફતે ઉતરે છે, તે **દોરી** મારફતે કુદરતમાં સમાયલો દયાનો ઝરો તમારા સ્વાભાવીક અંતર–મનમાં યાને હૈયાં (Heart)માં અથવા દીલમાં ઉતરી, તેમાં આમેજ થાય છે; આથી તમો બીજા તરફ દયા અને પ્યાર દેખાડવાનું સાધન બનોછો. આ **મનન** અને **ચીંતન** જેમ એક જાતની કસરત છે તેમ એક જાતની શાંતિ પણ છે. મન અને ભાનને જેમ કસરત છે તેમ શરીરને તે એક જાતની આરાયશ–શક્તિ અને જીંદગી અરપે છે, કે જેમ ઉંઘમાં મળે છે. યાને ઉંઘની હાલતમાં માણસનું ભાન જેમ શરીરમાંથી ખેં-

ચાઈ (withdraw) થઈ તે જીવન-તત્વ અને જીવન-શક્તિમાં એક થાય છે, અને તેજ વખતે શરીરને આશાયશ જીંદગી અને શક્તિ મળે છે, તેજ માફક આ મનની અને ચીંતનની (Meditation) ની હાલતમાં શરીરમાંથી ભાન ખેંચાઈ જઇ ઇશ્વરના ઉંચામાં ઉંચા જીવન-તત્વ 'spirit' માં મળી જઈ, તે સાથે એક થાય છે, અને મંદ પડેલું શરીર શાંતી અને આશાયશ પામે છે, ઉંઘમાં જેમ શરીરને લગતી જીંદગી મળે છે તેમ મનનમાં ઉંચી જીંદગી, અને ઇશ્વરી તત્વ "spirit" મળે છે. એકાગ્રતા (Meditation) ત્યારે જાણે એક જાતની ઉંઘ છે. આ કારણસર તેથી સારા ગુણોને એકાંતમાં-શાંતપણે દુન્યા-દારીની જંજાળમાંથી ફારેગ થઈ તેને લગતા વિચારોમાંથી બહાર ખેંચાઈ (wthdraw) થઈ એવા ભક્તિભાવ અને ભ્રાતૃભાવને લગતા વિચારમાં મશ્ગુલ થવું જોઇએ, કે જેથી એકાગ્રતા પ્રાપ્ત થાય છે: આ તે ખરી ભકિત છે, ખરી પ્રાર્થના અને બંદગી છે.

બંદગીનો ખરો ભાવાર્થ પણ એજ છે કે (બરતન અથવા બનદન=બાંધવું=એક કરવું) કુદરતના મન-સાથ આપણું મન બાંધવું-જોડવું-એક-કરવું-એજ ખરી 'બંદગી' છે અને તે એકાગ્રતાથી Concentration-Meditation થીજ થાય છે. આપણા લોકો બંદગી કરતી વખતે, દુનીઆદારીની હજાર અને એક ચીજમાં મન ભમતું અને વિખેરાતું કરી, મોઢેથી ભણતરના શબ્દો સ્વભાવીક રીતે બબડી જાય છે, તો તેઓએ આ ઉપરથી હવે જાણવું જોઇએ કે વિચાર અને મનને ચો-મેર વિખેરી ભમતું કરવામાં તેટલી જીંદગી અને પ્રાણ રદ જાય છે, (waste) ફોકટનો ખપી જાય છે, કારણ વિખેરાયલા અનેક વિચારોની કોઈ અસર થતી નથી; બલ્કે તેટલો પ્રાણનો જથ્થો તે વિચારોમાં ખપી જાય છે. ફક્ત એકજ વિચાર ઉપર એકજ ચીજ ઉપર મનને લગાડવામાં આવે તોજ - આપણે જોઈ ગયા તેમ - બહાર તેમજ અંદર અસર કરે છે, તોજ શક્તિ અને જીંદગીને વધારે છે. આ વિષે એક ભક્ત કવિ નીચે મુજબ લખે છે તે ખરૂં છે:—કે

માળા તો કરમે ફિરે – ફિરે જીભ મુખ માંહી,
મનવો તો ચહુ દિસ ફિરે, અયસો સુમીરણ નાહી.
સુમીરણુ અયેસો કીજીએ, **ખરે નીશાને ચોટ,**
સુમીરણુ અએસો કીજીએ, હીલે ન જીભ્હા - હોઠ.

મતલબઃ—હાથમાં માલા ફરતી રહે છે, મોંઢામાં જીભ બોલતી ફરે છે, પણ મન તો ચારે દિશામાં ભટકતું ફરે છે, એ તે કાંઈ બંદગી **નથી.** ખોદાની **યાદ** તો એવી રીતે કરવી જોઈએ કે જેમ ખરી **નીશાન તાંકીએ** તો તે આબાદ જગાને લાગે છે, તેમ ખોદા તરફ **મન તાંકી** *aim* લઈને થવી જોઈએ, એવી રીતે કે જેથી જીભ અને હોઠને ખાસ હીલવીને જણાવાની જરૂર નથી.

વળી એજ માફક બીજો એક ભક્ત લખે છે કેઃ—

મનકા ફેરત જનમ ગયો, ગયો ન મનકા ફેર;
બનકા મનકા ફેર કર, મનકા મનકા ફેર.

અર્થઃ—માળા ફેરવતાં ફેરવતાં જનમ વહી ગયો પણ મનનો ફરક તો ગયો નહિ. આ બનાવટી માળા છોડી દે - અને **મન**ની માળા જપ.—

"The *infinite* always is *silent*
It is only the finite speaks
Our words are the idle wavecaps
On the truth that never breaks
We question with words or Science
Explain decide and discuss
But only in **Meditation**
The mystery speaks to us. (Nautilus).

તેથી બંદગી અને પ્રાર્થનાની ખરી અસર કુદરત તરફથી મેળવવી હોય તો **એક**-ચીતે અને **એક**–ધ્યાનથી બંદગી અને તેના કલામોમાંજ **મન એક**–કરીને - એકાગ્ર કરીને, ભણવું જોઈએ.

હવે સઘળા સદ્દગુણો અને સારી ખાસ્યતો માં '**દયા**' Love પેહેલો દરજ્જો ભોગવે છે. દયા એ એક મોટી **શક્તિ** છે, મીનોઈ **શક્તિ** (Spiritual power) દૈવીક **શક્તિ છે,** ખોદાઈ **શક્તિ છે,**

ઇશ્વરનો ખાસ ગુણ છે, કુદરતમાં સઘળે **વ્યાપી રહેલી આકર્ષક-શક્તિ છે; આકર્ષક** તત્વ સર્વ-વ્યાપક છે, કે જે કુલ જગતને ચ-લાવે છે. તે તેની સઘળી પેદાયશોને એક-મેક સાથ સંબંધ અને સમાગમમાં રાખનાર **'જીવ'** છે.

બાપ બેટાને ચાહે છે, ભાઈ ભાઇને ચાહે છે, તે આ **દયા** અને **પ્રેમનું ખેંચાણ** છે. એક માણસ બીજા માણસ તરફ **લાગણી** દરશાવે છે, ને મદદ કરે છે, તે આ દયા અને પ્રેમના **ખેંચાણને** લીધે છે. દયા એ બે માણસોને – બે ચીજોને એક-મેક **તરફ** ખેં-ચનાર શક્તિ છે. ગુરૂત્વાકર્ષણ-શક્તિ (power of gravity) અને કેષાકર્ષણ-શક્તિ કે જેને જગતની સઘળી પેદાયશોને એક-મેક **સાથ સંબંધ** ધરાવતી રાખી છે, કે જેને ગ્રહો-સીતારાઓ અને પૃથ્વીને એક-મેક **તરફ ખેંચી** પકડી, પોતાની જગ્યાએ ફરતા રાખ્યા છે, **તે** આ દયા અથવા પ્રેમ-શક્તિની એક **હાલત** છે, તેનું એક બીજું નામ છે - માત્ર બીજું **રૂપ** છે.

હાઇડ્રોજન અને ઑક્ષીજન ગેસો (વાયુ) ને એક-મેક **સાથ** જોડી-મેળવી પાણી બનાવનાર, તત્વ-તત્વો વચ્ચેની રસાયણ-સંયોગ શક્તિ (Chemical affinity) તે પણ આ દયા શક્તિનું એક રૂપ છે - ટુંકમાં સૃષ્ટિમાં કાર્ય કરતી સઘળી **ખેંચાણ કર્તા** શક્તિઓ તે આ દયા શક્તિનાજ જુદાં જુદા નામો અને જુદી હાલતો છે. મૂળમાં **એકજ** શક્તિ છે જે **દયા** છે, દયાની શક્તિ છે કે જે માણ-સને ઇશ્વર **તરફ** અને ઈશ્વરને માણસ **તરફ ખેંચનાર** શક્તિ તરીકે, બન્ને માણસ તેમજ કુદરત**માં** સમાઈ permeate **થઈ**, તેમાં કાર્ય કરે છે, બલ્કે ખોદા-**ઇશ્વર પોતે** તે આકર્ષક શક્તિ "દયા-તત્વ" **તરીકે** કુલ જગતમાં પ્રસરી-વ્યાપી સઘળી પેદાયશોને **એકત્ર** રાખી છે. આ દયાનો ગુણ તે માણસ અને ઈશ્વર સાથ **સંબંધ** કરાવ નાર **એક** કરનાર સાધન છે. ઇશ્વરની અને કુદરતની ખરી મૂળ નેમ જોઇશું તો તે એકજ છે અને તે "**એક** કરવાની" છે, **એકઇત્યતા** છે અને તેથી એકઇત્યતા એજ **એક** કુદરતનો કાયદો છે, અને જો **એક** કરનાર કોઇ-બી હસ્તી જગતમાં અને માણસમાં હસ્તી ધરા-

વતી હોય તો તે આ '**દયા**' નો ગુણ છે, અને તેથી **દયા** એજ કુદરતમાં કાર્ય કરી રહેલો **કાયદો** છે, કારણ **દયા તેજ એકાત્મ્યતા** છે. કુદરતમાં જો કોઈભી ચીજ કુદરતની વિરૂધ જતી હોય, યા તેમાં ખલલ કે હરકત કરતી હોય, તો તે ખુદ કુદરત કે તેનો અસલ નિયમ નહી, પણ તે નિયમનો '**ભંગ**' - નિયમની '**ગેરહાજરી**' છે. માણસને જો કોઈભી ચીજ નુકસાન અને દુખ કરતી હોય તો તે પણ જીંદગીના નિયમનો '**ભંગ**' નિયમની 'ગેરહાજરીજ' છે; ધરતીકંપ થાય છે તે કુદરતના કાયદાએ નહિ, પણ તે કાયદામાં કાંઈ **ભંગ** પડવાથી કાયદાના '**અ**-નિયમીતપણા' ને લીધે માણસના બાગમાં પણ જાન-માલની નુકસાની કરે છે. વિજળી પડે છે, તે પણ નિયમની કોઈ **ગેર-હાજરી** યા તેના અનિયમીતપણાને લીધે થઈ જાન-માલનો નાશ કરે છે. એટલે ટુંકમાં નિયમ એ **સાંધી રાખનાર** છે: જ્યારે અનિયમીતપણું એ **તોડનાર** છે. શરીરમાં વધુ બંધારણ થવાથી આરોગ્યતા અને સુખ થાય છે, બલ્કે કુલ જગત **એકાત્મ્યતાના** સાધનથી એક-મેક **તરફ ખેંચઈ જોડાઈ** રહે છે ત્યાં સુધી આફત જેવું કાંઈ થતું નથી અને સુખજ પામે છે, પણ **જુદાઈથી** એકાત્મિતાનું જોડાણ **તુટે** છે, એટલે સુખ પણ તુટે છે, અને સુખ **તુટે** છે એટલે દુખ થાય છે. ત્યારે

સુખનું સાધન તે **એકાત્મ્યતા** અને **જોડાણ** છે.

દુખનું સાધન તે **જુદાઈ** છે..............

"**દયા**" એ **જોડનાર-સાંધનાર** અને **એક** કરનાર છે એટલે સુખનું સાધન છે; જ્યારે **દયા**ની 'ગેરહાજરી' અથવા દયાનો 'ભંગ'-એટલે **ધીક્કાર** એ માણસોને **છુટાં** પાડનાર, **જુદાં** કરનાર **દુસ્મન** છે, કે જે સુખને **તોડનાર** છે, અને તેથી તે **દુખ**નું સાધન છે. બે મનુષ્યો ગમે એટલાં દુર હોય, છતાં એક-મેક તરફના **પ્રેમથી** તેઓ એક-મેકની તદન **નજદીક** અને **જોડાયલા** છે, ધીક્કારથી ગમે એટલાં નજદીક હોય છતાં તેઓ એક-મેકથી દુર અને **જુદાં** છે. ત્યાં જે 'Love - **પ્રીત**' બોલ વાપરવામાં આવ્યો છે, તે નહી કે

આશક–માશુકનો હલકો પ્યાર - Emotional love –પણ ખરો Spiritual Love જેને **'દયા'** કહેવામાં આવે છે તે, કે જે **ભોગ–સેવા–ચાકરી**–*service–sacrifice* અને **એકઇત્યતા–એકાગ્રતા**નો કાયદો રજુ કરે છે. તે **દયા** કે જેથી એક માતા પોતાના બચ્ચાં–**તરફ ખેંચાય** છે, અને જે **ભોગ** જે **સેવા** તે માતા તે બચ્ચાંની કરે છે તે. **દયા** અને એકઇત્યતા **એ** જીવ અને જીંદગીનું **'લોહચુંબક'** છે, કે જે આખા જગતને ગોયા **એક** ચોકસ હદમાં **બાંધી** રાખ્યું છે; તેની સઘળી પેદાયશોને એક-મેકના ખેંચાણમાં અને પ્યારમાં **ખેંચી–બાંધી** રાખી છે; **અને તેથી સઘળી** પેદાયશો **એક–મેકને આધારે** અને **આશરે**-જ જીવે છે. **એક–મેક**ની **સેવા–ચાકરી** કરી **અરસ–પરસ ભોગ** આપીને-જ પોતાની જીંદગીની **વૃદ્ધિ** આગળ કરે છે.

ઝાડ-પાન વિગેરે માણસના દમમાંથી બહાર નીકળતું ઝેર પોતાના દમમાં લઈ જીવે છે, અને પોતાનો દમ માણસના જીવન માટે બહાર કાઢે છે. માણસ-જાત અનાજ–ફળ–ઝાડ–પાન–જમીન–સૂર્ય–હવા–પાણી–વિગેરે બહારની કુદરતને **આશરે** અને **આધારે** જીવે છે: એટલે બીજા બોલોમાં કહીએ તો સૂર્ય–હવા પોતાની જીંદગી માણસ–જાતને માટે બલ્કે આખાં ગ્રહ-મંડળ ને **ભોગ** આપી **સેવા** બજાવે છે. ઝાડ–પાન ફળ–અનાજ–પાણી વિગેરે પેદાયશો માણસના પેટમાં જઈ પોતાના **જાન અરપણ** કરે છે, એમ ઘણે મોટે ભાગે માણસ **બહાર**ની કુદરત ઉપર જીવન ગાળે છે, એટલે બહારની કુદરત ઘણે મોટે ભાગે માણસને સુખ આપવા તેની **સેવા** કરવા જીવે છે, અને એ પ્રમાણે **અરસ-પરસ** એક હાલતમાંથી બીજીમાં, બીજીમાંથી ત્રીજીમાં અને તેમાંથી પાછી પેહેલીમાં એમ એક–મેકની **મદદ** માટે અરસ–પરસના **ખેંચાણથી** ખેંચાઈ, એક **મધ્ય–બિંદુ** (દયા–એકઇત્યતા) ની આજુબાજુ, જાણે કુલ જગત **એકજ સામટી** જીંદગી ગુજારતું હોય તેમ, ગોળ ચક્કર ફર્યા કરે છે, કે જે કાંઈજ નહી પણ **'એકઈત્યતા'** નો-જ **કાયદો** રજુ કરે છે, અને અરસ-પરસ **'દયા–*Love*'** નો **ધર્મ** દરશાવે છે.

દુન્યાના તમામ મહાન નરો, ફિલસુફો, શોધકો, પેગંબરો **એજ** કાયદો અને **એજ** ધર્મ શીખવી દુન્યાની **સેવા** બજાવી ગયા છે.

તાર-સંદેશા, આગબોટ, રેલ્વે, પોસ્ટ, વેપાર વિગેરેના સાધનોથી નહી જોયલી અને સાંભળેલી ચીજો જોઇએ છીએ; તેઓએ દુન્યાના દુરના જુદા જુદા મુલકો અને લોકોને **એક-મેકના સંબંધમાં** લાવી **એક** કીધાં છે. આથી **મન** એક સાંકડી હદમાં રોકાઈ રહેવાને **બદલે** કુલ જગતના સંબંધમાં આવતું થયું છે, અને એક-જ શેહેર કે મુલકમાં વસવાને બદલે આખી દુન્યા બલ્કે કુલ જગતમાં વર્તું થયું છેઃ પોતાની નાનકડી **એકલી** જીંદગી ગુજારવાને બદલે, દુન્યાની સઘળી માણસ-જાત **સાથે-સામટી** જીંદગી ગુજારતું થયું છે, કે જે **જીંદગીની** મૂખ્ય નેમ અને હેતુ છે. આ હીસાબે ત્યારે સઘળાં મનુષ્યોને, સઘળા મુલકોને બલ્કે કુલ જગતને **એક** કરનાર સાધનો શોધી કાઢનાર શોધકો માણસ-જાતના **દાસ** અને **ચાકરોજ** હતા, કે જેઓએ માણસના ભલાં-અરથે પોતાની જીંદગી દુન્યાની **સેવા** બજાવવા ગાળી હતી. તેજ પ્રમાણે ફિલસુફો અને પેગંબરો જેવા મહાન નરોના કાર્યો પણ કાંઈ અને કાંઈ **સેવા**જ દરશાવે છે, તેથી ખરૂં જોતાં **પેગંબરો** પણ આ રીતે માણસ જાતના **દાસ**જ હતા. પાપી માણસો વચ્ચે વસી, ટાણા-ટપલા અને હસી વિગેરે સહન કરી, અનેક દુખો વેઠી જે પેગામ માણસ-જાતના ભલાં અરથે મૂકી ગયા છે, તે સઘળુ તેઓની માણસ પ્રત્યે **દયા** અને **સેવા-જ** હતીઃ અરે એટલુંજ નહિ પણ ખુદ **ઈશ્વર** જેવો પણ કુલ જગતમાં **પ્રસરી** તેની **શક્તિઓ** મારફતે, તેના કાયદા **મારફતે** હર-હમેશ કાર્ય કરતો રહે છે, અને જગતની **સેવા-ચાકરી** કરે છે. માણસને **પોતાના** જીવ-માંથી પેદા કરી **હવા** મારફતે **પોતાનો પ્રાણ** અરપે છે, ખોરાક-પાણી મારફતે શરીર આપે છે, સારા તેમજ પાપી માણસોને રોજી આપ્યો જાય છે, તેઓને ઇનસાફ આપે છે, એ સઘળું શું દરશાવે છે. **દયા, સેવા ચાકરી** અને **ભોગ.**

આ ઉપરથી પરીપૂર્ણ સીદ્ધ થાય છે કે **દયા** અને **એકઈત્યતા**

એજ કુદરત અને ઇશ્વરનો **એક-જ** '**કાયદો**' અને '**ધર્મ** છે, અને તે કુલ માણસ **જાતને** લાગુ પડે છે. **અને** જેઓ 'મારો ધર્મ સરસ, "અમારો ધર્મ શ્રેષ્ઠ - બીજાનો હલકો" વિગેરે કહેવા નીકળે છે તેઓ ફક્ત મારા–મારી અને દુશ્મનીનું મૂળ છે, કે જે કાંઇજ નહી પણ અજ્ઞાનતા અને જંગલીપણું બતાવે છે, અને **ખરા** ધર્મ અને કાયદાથી તદન વેગળું છે.

એક મોટા મીલનો ધણી ફક્ત પોતાના **એકલા**ના નસીબથી પૈસાવાળો થતો **નથી**, પણ અનેક કામદારોના **સામટા બળ**ની મદદથી, તેઓની **સામટી સેવાથી**, પોતાનું બહોળું નસીબ ગુજારે છે; જો કામદારો ન હોય, યા ન મળે તો તે એકલો કાંઈજ કરી શકે નહી, અને તેથી તેનું નસીબ કાંઈ જોર કરે નહી. તેથી નોકરોને હલકા **ન** ગણતાં, શેઠોએ પોતાના નસીબના હમ–શરીક તરીકે ગણી લઈ તેઓને પણ **વધારાવા**ની કાળજી રાખવાની જરૂર છે; તેજ માફક બીજા હાથ ઉપર વાણોતરોએ પોતાના શેઠની **ચઢતી** થાય તોજ પોતાની **વૃદ્ધિ** કરી શકે એવો **ખ્યાલ** મનમાં ધરી તે પ્રમાણે વરતી, પોતાની રોજી વધારવાની ખાહેશ હોય તો શેઠનું ભલું ચાહવું જોઇએ. તેથી દયાનો ગુણ ખીલવવો–કેળવવો અને **એકાગ્ર** કરવો - એ ઉંચામાં ઉંચી મીનોઈ Spiritual જીંદગી ગુજારવા બરાબર છે. તે ગુણ ઉપર માત્ર **મનન** કરી એકાગ્ર કરવું એમજ નહી પણ તે સાથે તે **શક્તિ**નો ઉપયોગ કરવો, તેને પ્રગટ કરવી, તેને અમલમાં મૂકવી, તેજ ખરી **જીંદગી** અને ખરી **બંદગી** દરશાવે છે. કુલ માણસ–જાત ઉપર દયા કરવી - ખસુસ કરીને આપણાથી નીચેની હાલતમાં હોય – પછી તે પૈસે ટકે ઉતરતો હોય - યા જ્ઞાનમાં કે ગુણમાં, છતાં તે તરફ દયા કરી તેને મદદ કરવી - તે પણ એક જાતની ખરી 'બંદગી' છે. લોકો એક બાજુથી મોઢેથી "હું દયા કરીશ - હું ફલાણાને ચાહું છું – હું ફલાણાને નમુંછું ઇત્યાદી" એમ પ્રાર્થનાના શબ્દોમાં ઇશ્વર આગળ લાંબુ લાંબુ બોલી જઈ બંદગી કીધેલી માની લે છેઃ તે અમલમાં મુકે નહિ અને બીજી તરફ **આપ–મતલબ, એકલપેટાઇ, મગરૂરી** અને **અદેખાઇ**

કરે, માણુસ માણુસ વચ્ચે **તફાવત** રાખે, એક–મેક વચ્ચે **જુદાઇ** ગણે, ગરીબ લોકને હીણે, કોઇને ધીક્કારે, જાત-જાતમાં **હસદ** રાખે, ન્યાત–ન્યાતમાં દુશ્મન બને : ધર્મ–ધર્મો વચ્ચે **ફરક** જુદાઇ અને દુશ્મની બતાવે, તો તે બંદગી કાંઈ કારગત લાગતી નથી, તેવી તે કાંઈ બંદગી નથી, પણ એક **ઠગાઇ** છે, જીવન-શક્તિનું "વગર ફોકટનું ગુમાવવું" (wasting of energy) છે. તવંગર ગરીબને હીણે છે, તેના તરફ હલકી નજરથી જુવેછે, એક માણસ બીજાનું ભલું જોઇ શકતો નથી અને મનમાં અદેખાઇના આતશે જલ્યા કરે છે, તેની નાલેસી કરે છે, કાંઈ આપ–મતલબ અને એકલપેટાઈ રાખી આપ-સ્વાર્થી બને છે, પોતાના લાભને ખાતર બીજાને નુકસાન પૂગાડે છે, અને તે છતાં પોતાનું ભલું ચાહે છે. અને મોંઢેથી ભણવાના કલામ બબડી જઈ સંતોષ માને છે કે તેઓએ પ્રાર્થના અને બંદગી કીધી અને તેથી તેઓને તેનું ફળ હાંસલ થશે; પણ આ તે બંદગી છેજ નહિ – તે એકલપેટાઈ છે, ઓરબી ઇશ્વરને ઠગવા બરાબર છે, કારણ તેનો બદલો છેજ નહી. બંદગી અમલમાં મુકાય તોજ તે બંદગી છે, નહી તો તેટલી ગુમાવેલી જીંદગી (wasting of energy) છે. આ ઉપરથી કોઇએ વળી એમ પણ નહી સમજી લેવું કે બંદગી કે પ્રાર્થના નહીજ કરવી. આ ટીકા તો માત્ર તેઓનેજ લાગુ પડે છે કે જેઓ મોંઢે રામ પૂકારી કરણી પાપી રાખે છે, અને જેઓ સદ્‌ગુણી થતા નથી. કહેવાની મતલબ કે સદ્‌ગુણો શું છે તે જાણી તેને ખીલવવા એ **ખરી** 'બંદગી' છે, કારણ તે વહેવારૂ (practical) છે.

હવે ત્યારે સદ્‌ગુણો '**દયા**'ની રૂઢી ઉપર ખીલવવા જોઇએ, અથવા બીજા બોલોમાં સમજીએ તો તે "**ભાઇબંધી** અને **ભ્રાતૃભાવ**ના તરીકા ઉપર રચાવા જોઇએ છે, કારણ આપણે જોઈ ગયા કે દયા અને ભાઇબંધીના ગાંઠથી બાપ બેટા સાથ, ભાઈ ભાઈ સાથ, ધણી ધણીઆણી સાથ, માણુસ માણુસ સાથ, માણસ ઇશ્વર સાથ, ઇશ્વર માણુસ અને કુદરત સાથ **જોડાયલા** અને **ખેંચાયલા** રહ્યા છે. ઇશ્વર આપણે જોઈ ગયા કે **એક મોટો જીવ** છે, જીવનો બાપ

છે કે **જેમાંથી** કુદરત સાથે માણુસ જાત પણ પેદા થઇ છે, એટલે સઘળાં માણસો ઇશ્વરના બચ્ચાં અને છૈયાં (Children) છે, અને એ પ્રમાણે જો સઘળાં માણસો એકજ ઇશ્વરનાં છોકરાંઓ છે તો કુદરતી રીતે સઘળાં માણસો આપસ–આપસમાં ભાઇબંધોજ છે, કુલ માણસ–જાત ભાઇ-બંધીના ગાંઠથીજ એક-મેક સાથ જોડાયલી છે અને **એકત્ર** થયેલી છે. જેમ માણસનું **શરીર** હજારો લાખો જીવોના **એકત્ર** બંધારણથી રચાયું છે અને તેઓને એક-મેક સાથ **ખેંચી એક** મોટાં બંધારણમાં **જોડી** રાખનાર શકિત '**પ્રાણ**' છે, તેજ મા• ફક કુલ્લ માણસ–જાતના અબજો જીવોને એકમેક સાથ **જોડી** તેનું **એકત્ર** બંધારણ કરનાર **પ્રાણ** - તે '**ભાઇબંધી**' છે, કે જે ઇશ્વર અને ઇશ્વિરનીજ શક્તિ છે, એમ આપણે જોઈ ગયા. પણ લોકો આ વાતની સચ્ચાઈ સમજે છે ક્યાં? ન-સમજવાને લીધેજ માણસ–માણસો વચ્ચે હરીફાઈ મારા–મારી અને **જુદાઇ** થાય છે; જાત જાત વચ્ચે, ધર્મ–ધર્મો વચ્ચે **અંતર** અને મારામારી થયા કરે છે. મૂળમાં ચીજ **એકજ** ધર્મ **એકજ** સચ્ચાઈ અને "સચ્ચાઈ" હોવા છતાં માત્ર બહારના જુદાં જુદાં નામોને લીધે જુદાં જુદાં રૂપ અને આકારોને લીધે એમજ માની લીધું છે કે સઘળું જુદું અને જુદું છે, અને તેથી ધર્મ–ધર્મોના મત્તાંધીઓ પોતપોતાના-જ ધર્મને સર્વોત્તમ ગણી, બીજાને હલકા અને નીચા કહે છે. આથી મારામારી અને ખુના મરકી થાય છે. પણ જો તેઓ એક વખત સમજતા થાય, કે જે છે તે **એકજ** છે, એકજ મૂળ માંથી નીકળી, તેમાંજ છેવટે જવાનું છે, માત્ર બહારના **આકારો** અને બહારની હાલતો જુદી પડવાને લીધે તેનાં **નામો** જુદાં જુદાં પડયાં છે, પણ **મૂળ–તત્વ** એક અને **એકજ** છે, ઇશ્વિર તેજ ખોદા છે, ખોદા તેજ પરમેશ્વર છે, તેજ અલ્લાહ છે; ઝાડ તેજ tree છે: tree તેજ દરખ્ત છે, દેશ–કાળ–સ્થિતિ અને જબાનના ફેરફારને લીધે, તેના નામો માત્ર જૂદાં પડયાં છે, તેથી આ બહારના ફેરનો મત-ફેર, અને નામ–ફેરને વળગી ન-રહેતાં મૂળમાં (Substance) **અરક શું** છે, **જીવ** spirit **શું** છે, તે જો સમજી લેવામાં આવે તો "**ભાઈબંધી–એકઇત્યતા** અને

unity" સિવાય બીજું કશું નથી. તેજ જીંદગી વધારવાનો બુદ્ધિ વધારવાનો રસ્તો છે, તેજ એક **આકર્ષક શક્તિ** છે કે જે આપણને ઇશ્વર **તરફ ખેંચી** લઈ જાય છે, તેજ જીવ (Spirit) ની ઉન્નતિનો માર્ગ છે.

તેથી જેમ બને તેમ "ભાઇબંધી" શું છે "**દયા**" શું છે તે બરાબર સમજવાની પહેલાં કોશેશ કરવી જોઇએ છે, તોજ દુન્યામાં અને જીંદગીમાં કેમ વરતવું તે પોતાની મેળેજ સમજ પડી જાય છે. તેથી જ્ઞાન–જ્ઞાન અને **જ્ઞાન** એજ અગત્યની ચીજ છે. ગમે એટલી એબાદત કરો, ગમે એટલી પ્રાર્થના અને બંદગી કરો, પણ જ્યાં સુધી તેનું જ્ઞાન થતું નથી, જ્યાં સુધી મતલબ શું છે એની ખુબી અને ફાયદા શું છે તે જાણતા નથી તેનું જ્ઞાન **લેતા** નથી ત્યાં સુધી તેને ખરી રીતે જીંદગીમાં અમલમાં મૂકી શકાતા નથી, ત્યાં સુધી તેનું યકીન **આંધળું** એટલે **ખોટું** (અજ્ઞાનતાનું) જ સમજવું. **જો** જ્ઞાન થાય તોજ **ખરૂં** યકીન આવે છે, તોજ તે જીંદગીમાં તે પ્રમાણે અમલ કરવા પોતાની ખરી ફરજ સમજશે, તોજ પ્રમાણીકપણું અને સચાઈ જાળવવા પોતે સમજશે, તોજ અદેખાઈ-અંતસ–મગરૂરી અને અહંકાર કરતાં અચકાઈ જશે, તોજ ધીક્કાર બતાવતાં બંધ પડશે, એવું સમજીને કે કુદરત અને માણસ **એક** છે, માણસ અને માણસ **એક** છે માણસ અને ઇશ્વર **એક** છે, ઇશ્વરમાં સમાઈ જાય છે. જેમ માણસ અનેક જીવોનો **એક** જીવ છે તેમ ઇશ્વર પણ અનેક જીવોનો **એક** જીવ છે અને તેમાં સઘળાં માણસો પણ સમાઇ જાય છે, તો જેમ શરીરના **એક** ભાગ યા અવયવને ઇજા યા દરદ થવાથી **આખા** શરીરને દુખ થાય છે, આખાં શરીરની લાગણી દુખાય છે, તેજ માફક બીજાં માણસને દુખ યા ઇજા કરવાથી પછી તે કોઇપણ રીતે – આપસ્વાર્થથી કે અદેખાઇથી યા ધાતકીપણાથી યા પૈસા ટકાના દગા–ફટકાથી યા ધીક્કાર – તુચ્છકારથી - કોઇબી રીતે જો બીજાને નુકસાન પૂગાડે - તો તે ઇજા અને નુકસાન આખાં મનુષ્ય–મંડળને, જન–સમાજને બલ્કે ખુદ **આખા** ઇશ્વરને પૂગે છે એમ સમજવું. વળી મનુષ્ય–મંડળમાં તમે પોતે પણ આવી જાઓ

છો, તેમજ કુલ ઇશ્વરના જીવમાં પણ તમે પોતે સમાઈ જાઓછો, એટલે બીજાને ઇજા કરવાથી તે ઇજા સાથે સાથે તમોને પણ થાય છે, કારણ તમો પણ મનુષ્ય-મંડળ અને કુદરતના આખા બંધારણ (ઇશ્વર)ના એક **ભાગજ** છો, એક **અંશજ** છો, તેના શરીરના એક ભાગ છો. આ ઉપરથી **"ખોદે તેજ પડે"** એવી જે કહેવત છે, તેનો ભેદ ત્યાં ખુલ્લો થાય છે, તેની સમજણ ઉપર પ્રમાણેજ છે.

To *live* is to *give*, tis in *giving* we *live*,
The fullest and best, tho' we doubt it;
Each *thought*, envy *fraught*, like fiery sword wrought,
Turns *back* on the *breast* that be-got it;
Whilst good understood, works ever for good
To the one who unselfishly wills it;
The good of the *soul* is only made whole
When **love** and good fellowship fill it.

(Florence. F. Fox.)

આપ સ્વાર્થ રાખી માણસ બીજાની દરકાર કે પરવા રાખતો નથી, બલ્કે પોતાની મતલબ કાઢવાની હોય છે તો બીજાને નુકસાન પૂગાડી, તેનો હક છીનવી લઇ પોતાનું ભલું થએલું સમજે છે, તે સમજણ કેટલી ખોટી છે તે આ ઉપરથી જોઇ લેવું. પોતે પોતાનુંજ અને પોતાના ઘરનુંજ ભલું થાય એમ કરવા બીજાને નુકસાન પૂગાડવા કાંઈ વાંધો સમજતો નથી, તો તે સમજમાં ખરેખર ઠોકર ખાય છે. "સબ સબકી સમાલ્યો, મએ મેરી ફોડતા હું" એવો એકલપેટાઇનો ખ્યાલ રાખી જે દુનીઆમાં જીવે છે તે જીવતો નથી પણ જીવતાં છતાં મૂવેલોજ માણસ સમજવો. પણ **બીજાના** ભલાં **સાથે** પોતાનું ભલું જોય છે અને ચાહે છે, **બીજાના ભલામાં** પોતાનું ભલું સમજે છે તેજ માણસ ખરી રીતે જીવે છે, તેને-જ ખરૂં સુખ મળે છે એમ આપણી તકરાર અને દલીલ સમજાવે છે અને તેને ધર્મનો પણ ટેકો છે. "ઉષ્ટા અહમાઈ ઉષ્ટા કહમાઈ ચીત" – સુખ તેને કે જેનાથી સુખ બીજાને – એટલે આપણે બહાર કાઢીએ બીજાને માટે તે આપણને આવી મળે છે. પોતાનું અને પોતાનુંજ સુખ માગે તેને

તે આવી મળતું નથી; કારણ તે સામાન્ય અને સાર્વ-જનીક નથી. શરીરના સઘળા ભાગોને માથાથી તે પગ સૂધી બધાને ખાધેલા ખોરાકમાંથીજ પોષણ અને પુષ્ટિ મળે છે: પણ તે ખોરાક દરેક ભાગમાં જુદો જુદો આપવામાં આવતો નથી. દાખલા તરીકે માથું પોતાને માટે જુદો અને સરસ ખોરાક માગે તો તે માથાંને ચીરીને તેમાં મુકવામાં આવતો નથી, પણ ખોરાક તેને રસ્તે સાર્વ-જનીક હોજરીમાં જઈ, ત્યાં જુદા જુદા રસો થઈ સામાન્ય લોહીમાં મળી જશે, ત્યાર પછી લોહી મારફતે ફરી, વારા-ફરતી માથાને બરનો, માથાને લાયક તેને ભાગે અને ફાળે પડતો જે હશે તેજ અને તેટલોજ ભાગ, માથાને મળી શકે છે. તેજ માફક જો એક માણસ પોતાને એકલાને માટે જુદું અને જુદી રીતે સુખ માગે તો તેને મળી શકતું નથી, પણ આખાં મનુષ્ય-મંડળ અને કુદરતની સાર્વ-જનીક મોટી હોજરીમાં પોતાની દુવાંનો ખોરાક નાખે, તો તે ત્યાં પચી, રસ થઈ, સઘળે પ્રસરી પ્રાણ (હવા-દમ) મારફતે જે તેને ભાગે પડતું અને ફાળે આવતું હશે, તેજ અને તેટલુજ મળશે. સાર્વ-જનીક સુખની માંગણી વિસ્તારમાં બહોળી છે, સાર્વજનીક છે, સર્વ વ્યાપક છે, તેથી સર્વને મળી શકે છે, અને સર્વમાં તમો - હું પણ આવી ગયા એટલે તમોને અને મને પણ મારો ફાળો મળે છે. દાખલા તરીકે તમો એખલાને માટે આબાદી માગો, તેને બદલે જો 'વરસાદ' જેવી આબાદાનીની એક સાર્વ-જનીક માંગણી કરો, કે જેમાં સઘળી પેદાયશોની આબાદી સમાયલી છે; જેથી ઘાસ-ચારો-અનાજ પાણીની રેલ-છેલ થાય, તેથી ગરીબ લોકનું, મુગાં પ્રાણીઓનું ભલું થાય, સઘળે આબાદી થાય, સઘળાંને સુખ થાય, સઘળે સસ્તો સુકાળ થાય, કે જે સુખ અને સસ્તા સુકાલનો તમને પણ લાભ થાય, તો આવી એક સાર્વ-જનીક સુખની માંગણી વધારે વખાણવા જોગ બંદગી-કારક અને લાભ કારી છે? કે તમારી એકલ-પેટી કાંઇક પૈસા-ટકાને માટેની બંદગી-રૂપી માંગણી? ખચીત જે સાર્વ-જનીક માંગણી અને બંદગી છે તે ખરેખરી અને ભલી છે, કારણ તે માંગણી ખુદ હદમાં બહોળી અને વિસ્તારવાળી છે, કે જે માગના-

રાના મનનું બ્હોળાપણું અને તેના દીલનું મોટાપણું બતાવી–દેખાડી આપે છે: જ્યારે પોતાનુંજ ભલું માંગનાર અને એકલાનું-જ ચાહ-હનાર માણસને તે માંગેલું મળે છે કે નહિ તે તો એક સવાલજ છે, પણ છતાં તેની એ એકલપેટી માંગણી અને દુવા, કેટલી સાંકડી અને નાની છે કે જે તેના મનનું અને દીલનું સાંકડાંપણું જાહેર કરેછે.

સાર્વ-જનીક દુવા તેજ ખરી બંદગી છે તેથીજ તે ધર્મની પ્રાર્થના અને બંદગીમાં ખાસ સમાવેલી હોય છે. પારસી ધર્મમાં જગે જગ **કુદરત** અને તેની જુદી જુદી **પેદાયશોની આબાદી** ચાહવામાં આવી છે એટલુંજ નહી પણ દરેક પેદાયશોને લગતાં તત્વો અને શક્તિ પણ તંદરોસ્તીને માટે ચાહવામાં આવી છે. સૂર્ય, હવા, પાણી જમીન વિગેરે તત્વોની ખાસ જુદી જુદી સેતાયશો મારફતે માંગણી માંગવામાં આવે છે કે જે કુદરતમાં આબાદી કરે અને માણસમાં આરોગ્યતા વધારે. ચારે દિશાની નમસ્કાર પહેલા નંબરનો દાખલો રજુ કરે છે, કે જેમાં બંદગી કરનાર ચારે દીશાઓ ફરી સઘળી બાજુ કુલ આલમની આબાદી અને સુખ ચાહે છે. તેમાં દરેક જુદી જુદી પેદાયશો, સૂર્ય માહતાબ, પાણી, જમીન, ઝાડ–પાન, માણસ, પશુ–પંખી વિગેરેનાં જુદાં જુદાં નામો સાથે તેઓની વૃદ્ધિ અને આબાદી ચાહવામાં આવે છે, એટલુંજ નહી પણ તે સાથે - કુદરત સાથે પોતાની **એકઈત્યતા** પણ જાહેર કરે છે. આ સઘળું સાર્વ-જનીક, ભાઇબંધી **એકઇત્યતા, એકાગ્રતા**–જોડાણ–unity અને oneness રજુ કરે છે.

જ્યારે સઘળું એક અને એકજ છે, એકમાંજ સઘળું સમાઇ જાય છે, ત્યારે માણસમાણસ વચ્ચે, ધર્મ–ધર્મો વચ્ચે જુદાઇ અને ફરક હોઈ શકેજ નહી. હું અને તું, મારૂં અને તારૂં જેવું કાંઈ છેજ નહિ. જે છે તે **તેજ** છે, મૂળેમાં **એક હૈયાતી** "ઇશ્વિર"-જ છે. મોટા અને નાના ધર્મો, હલકા અને શ્રેષ્ઠ અને વળી સૈાથી શ્રેષ્ઠ ધર્મ જેવું કાંઈ હોઈ શકેજ નહી. જે છે તે એકજ ધર્મ "સચ્ચાઇ" ની શાખાઓજ છે, સચ્ચાઇજ શીખવી રહ્યા છે: અને કયો ધર્મ "સ-

સચ્ચાઇ" થી ચઢયાતો છે? કોઇજ નહિ. **सत्यानास्ती परोधर्म** There is no religion higher than truth.

And truth unites all humanity into one harmonious whole (Dr. Franz Hartmann M. D.) એટલે - સચ્ચાઈ કુલ માણુસ જાતને **એક** કરે છે, **અને જો** સચ્ચાઈ માણુસ-જાતને **એક** કરતી હોય તો તેજ ખરો ધર્મ છે. કારણ ધર્મનો ખરો ભાવાર્થ પણ "Religion" છે, અને Religion એટલે (Re: back and ligo to bind) સાથે **જોડવું - એક** કરવું એમજ થાય છે. ત્યારે આ ઉપરથી પૂરેપૂરી સમજણ નીકળે છે કે ધર્મ અને સચ્ચાઈ એકજ 'ચીજ' છે = Truth and religion are *one*. કારણ તેઓ **એકજ** ચીજ દરશાવે છે, **એકજ** ચીજ સમજાવે છે, **એકજ** ભાવાર્થ ઉઠાવે છે, **એકજ** સમજણ રજુ કરે છે, અને તે "જોડવું-એક કરવું-બાંધવું" છે. જુદા જુદા કહેવાતા ધર્મો તે જુદા જુદા "રીલીજીયન્સો-Religions" **નથી** પણ **એકજ** "Religion" ની શાખાઓ છે; એકજ સચ્ચાઇની શાખાઓ છે:—

The truth is large; no man hath seen the whole;
Larger than words; it brooks not the control
Of arguments and of distinction nice;
No age or *creed* can hold it, no device
Of speech or language; Ay, no syllogism;
Truth is the *sun*, and reason is the prisom
You lift before it; whence the light is thrown
In various colors; each man takes his own.
If this man takes the red as you the blue,
Is yours the whole? and is his truth not true?
'*Spirit*' is truth, howe'er the colors fall;
The fact comes back to *spirit*, after all.

(Samuel Valentine Cole).

ભાગ ૩ જો.

ઘરમાં રહેવાની રીત-ભાત.

આપણાં લોકો હજી કેટલાં જંગલી છે

ખસુસ-કરીને સ્ત્રી-જાતી.

ઘરમાં રહેવાની **રીત-ભાત** જો કોઇને પણ શીખવાની અગત્ય હોય તો તે **સ્ત્રી**-જાતીને છે. કેમજે ઘરને બનાવનાર-ગોઠવનાર અને સણગારનાર તે **સ્ત્રી** છે, તેમજ આખો વખત ઘરમાં રહેનાર પણ સ્ત્રી-છે. કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં કહે છે જે પારસી લોકો રીત-ભાતમાં સુધર્યા છે. હા- જો સુધર્યા હોય તો ખાની-પીનીમાં, ફૅશન અને શીસીયારીમાં પેહેરવા-ઓઢવામાં અને ઇશ્કી થઇને ફરવામાં છે; બાકી જીંદગી ગુજારવામાં અને તેની **સમજણ**-માં તો જંગલી માણસો કરતાં પણ ન-એતર કહીએ તો ચાલે. જો તેઓના ઘરના સણગાર તરફ નજર કરીશું તો સરસ સોફા-કૉચ-ખુરસી-ટેબલ-વિગેરેના દેખાવનો સણગાર તદન ઉંચો અને સરસ હશે, પરદાઓથી ઓરડાઓ સુ-શોભીપ કીધા હશે, પણ **હવા-ઉજાસ**ની બાબતમાં ઓરડાઓ ખસુસ કરી **સુવાના** અને **બેસવાના-બંધીઆર,** કેટલેક ઠેકાણે **અંધારા**-જ હશે; અને જ્યાં બારી-બારણાના સારાં સાધન હશે તો ત્યાં તેને **બંધ** રાખી મુકવામાં આવશે, એવી અક્કલથી કે "ઘરનો સામાન ધુળ અને હવાથી ખરાબ થશે, તથા **વધુ હવા** શરીરને લાગવાથી "સરદી" થશે. જીંદગી સંભાળવા કરતાં - ફરનીચરની શોભા સંભાળવાની વધારે કાળજી કરવી તથા જીંદગીને ભોગે ફરનીચરની શોભા સંભાળવી એ તેઓની જીંદગી-ગુજારવાની રીતભાતની સમજણ! અગર-જો શરીરના **બહાર**ના ભાગને હવા લાગવાથી **સરદી** લાગી જતી હોય તો દમ-મારફતે હવા લેવાથી તેની સરદી શરીરની **અંદર** પેસ થઇ જવી જોઇએ: ત્યારે આ ફિલસુફી પ્રમાણે તો સરદીને શરીરની અંદર દાખલ થતી અટકાવવા, નાકના-દમના દરવાજા પણ બંધ કરી - શ્વાસ વટીક લેવો જોઇએ નહી. તે સિવાય - આપણા

લોકો ખોરાક–દવા–અને ડૉક્ટરના સંબંધમાં પણ કેટલા મત્તાંધીઓ હોય છે, કે પોતાના જડ ઘાલી બેઠેલા વિચારોને મળતું કાંઈ બી હશે તેને જટ માની લેશે. અને જો તેઓની મતલબને–મળતું ન હશે તો સચ્ચાઇ હોવા છતાં તે માન્ય કરશે નહી:—

એક વેળા એક ડાક્ટરે એક ઘરાક સાથે વાત કરતાં તેને સમજાવ્યું કે "વિલાયત અને અમેરિકામાં **ક્ષય**–રોગના દરદીઓને છાપડાં –વગરની ખુલ્લી હૉસ્પીતલોમાં રાખવામાં આવે છે, અને **ઠંડી હવા** ખાવાનું **ખાસ** ફરમાવે છે" – ત્યારે તે ઘરાકે પેલા ડાક્ટરને હસી કાઢી, પેલા હૉસ્પીતલના ડાક્ટરોને બે-વકુફમાં વઢીક ખપાવી નાખ્યા.

અનુમાન અને સાર એજ કાઢવાનો કે જીંદગીમાં ફેરફાર અને સુધારો કરવા **પેહેલાં**, મગજ અને **મન**-માં ફેરફાર કરી તેને-જ સુધારવાની જરૂર છે, અને તે જ્ઞાનથી-જ થઈ શકે છે. બીજો દાખલો:—સુધરેલા ફેશનના જમાનામાં જેમ સઘળી બાબદોમાં સુધારો અને ફેશન - તેમ હાલમાં સ્ત્રી–જાતમાં ફૅશનના ધંધા અને કામ કરવાની રીત દાખલ થઇ છે, અને તે એ કે ઘરને–લગતું કામ–કાજ કરી, શરીરને કસી - **વખતનો ઉપયોગ કરવાને બદલે** - પોતાનો વખત એક બાજુ ખુણામાં બેસી, વાંકાવળી, ઢગલો થઈ, સંકોચઇને બેસી, "**કોર ભરવાનો**" કહેવાતો "**ધંધો**" કરે છે. આ **ભરતી**–વખતે તેઓને જે હાલતમાં બેસવું પડે છે તે શરીરને નાશ કરતા છે. નીચી નજરે જોયા કરતાં આંખ તણાઈ કમર વાંકી વળી પેટ સંકોચાઇ - દમને બરાબર ફરી વળવાનો રસ્તો મળતો નથી, તેથી કોઈ બી જાતના દુખ–દરદો ઉભરી નીકળવાનું કારણ મળે છે. પાંચ રૂપ્યાનો આ કહેવાતો –"**ધંધો**"– કરી, પંદર રૂપ્યા 'ચશ્મા' પાછળ ખરચે છે; સો રૂપ્યાનો આ '**ધંધો**' કરી, પોતાના શરીરને ખહી–રોગ જેવાં દરદો લાગુ પાડે છે અને પછી તે માનીતો '**ધંધો**' સદાનો છોડી દેવો પડે છે, એવો તેઓનો આ 'ધંધો' કેવો કહેવાય તેનું તોલ કરવા અક્કલવાળી સ્ત્રીઓને-જ સોંપીશું.

ઉંઘ-અને તેની સમજણ.

ખરેખર **ઉંઘ**-ની કેટલી બધી અગત્યતા છે, કેટલી બધી જરૂર અને હાજત છે તે વિષે **૪-થા** પ્રકરણમાં વિવેચન કરતાં જોઈ ગયા કે જો માણસ કોઈ-બી રીતે જીંદગી અને જીવન-શક્તિ મેળવતો હોય તો તે ઉંઘ-માં છે; ઉંઘ-માંજ કોઈ અણદીઠ-ગેબી રીતે ખોહેલી શક્તિ સ-જીવન થાય છે તથા **થાક**થી રાહત અને આરામ મળે છે. જેને **ઉંઘ** નહિ તે માણસની જીંદગી ટુંકી સમજવી. તે માણસ શારીરીક તેમજ મગજે બે-બાખરો, યાદ-દાસ્ત **વગર**-નો રહે છે, અને એવી હાલત જો લાંબો વખત ચાલુ રહે છે તો કોઈને મગજને લગતાં દુખો જેવાં કે **હીસ્તીરીયા, ફીફરૂં** વાઈ અને બાઝે-વખત **દીવાનાપણું** પણ લાગુ પડી જાય છે. **ઉંઘ** જ્યારે આટલી બધી જરૂરની હાજત છે, તો તે શું ચીજ છે તે જાણવાની, તથા જો તે **ન** આવતી હોય તો તેનું કારણ શું અને તેના ઈલાજ વિષેની સમજણ મેળવવી ખાસ અગત્યતા ધરાવે છે.

ઉંઘ-થી જો કે શરીરને શક્તિ તથા જીંદગી મળે છે, છતાં તે કોઈ **શારીરીક** ક્રિયા કે હાલત **નથી**, નથી તે શરીરની ક્રિયાનું પરીણામઃ ખરી રીતે જોતાં તે **મન**-ને લગતી એક હાલત છે, **ભાન** ને લગતો એક **ફેરફાર** છે; કારણ જીંદગી શું છે અને તેને માણસના બાબમાં કેમ ઓળખવી તે વિષે **૪-થા** પ્રકરણમાં તપાસતાં જોઈ ગયા કે તે (જીંદગી) કોઈ એવી એક ચીજ છે, કે જે **ઉંઘ**-માં શરીરમાંથી ખેંચઈ જઇ, તેને મુવેલાં મુડદાં મીસાલ નાખે છે, અને આ ચીજ (જીંદગી) તે કાંઈ-જ નથી પણ આપણું **'મન'** છે. **'ભાન'** અને **લાગણી** છે. ત્યારે આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે **'મન'**-યાને તેમાં સમાયલું **'ભાન'** એજ **ખરી** જીંદગી અને જીવનશક્તિ છે; એજ ખરો **પ્રાણ** છે.

એ-શુદ્ધીની **હાલતમાં, તથા** દારૂ-તમાકુ કે **અફીણની હાલતમાં** બી શરીરમાંથી **પ્રાણ**-નો જે વિનીમય થાય છે એમ જે જોઈ ગયા તે **પ્રાણ** તે 'ભાન'-જ છે; અને તે **મનને** લગતી હાલત છે, એટલે **'પ્રાણ'** જેટલો **મન** સાથ સંબંધ ધરાવે છે તેટલો શરીર સાથ ધરાવતો નથી: પણ **મન**-ને લઈને શરીર ઉપર અસર કરે છે. તેથી ઉંઘ-ની હાલતમાં, દારૂ-તમાકુ અને અફીણ વિગેરેની **'કેફી'** હાલતમાં તથા **મરણ** જે કહેવામાં આવે છે તે મરણની હાલતમાં શરીરનો ફેજ લગભગ સરખો-જ રહે છે; યાને શરીર તો લગભગ મરેલી-જ હાલત એખત્યાર કરે છે, પણ ફરક માત્ર **મન**-નોજ હોયછે. **ઉંઘ**-માં પ્રાણ-ભાન અને મન **સ-જીવન** થાય છે; શ્વાસ ક્રિયા લંબાય છે **અને** શરીર **સંધાય છે**: જ્યારે **કેફી** હાલતમાં પ્રાણ-ભાન અને **મન** શરીરમાંથી **છુટું** પડી **વિખેરાઈ બહાર** ખેંચાઈ જાય છે; અને **મરણ-ની** હાલતમાં તે **સદંતર** શરીરથી **છુટું** પડી જાય છે. બીજા બોલોમાં સમજીયે તો પેહેલી બે હાલતોમાં **દમ**-મારફતે જીંદગીનો શરીર સાથ જે સંબંધ હોય છે, તે પણ મરણ વખતે છુટો પડી જાય છે.

હવે **ઉંઘ**-માં 'જીવનશક્તિ' આ દેખઈતાં **શરીરમાંથી** નીકળી **પ્રાણ-શરીર** માં દાખલ થાય છે કે જ્યાં તે કુદરતમાંથી-હવામાંથી **નવો** પ્રાણ, **નવી જીંદગી** પોતા-**માં** ખેંચી-ચુશી **દમ**-મારફતે શરીરમાં ઉતારે છે: અને આ પ્રમાણે શરીરને રાહત અને **આરામ** મળે છે.

હવે **ઉંઘ**-માં જે ખાસ વધુ અગત્યની ક્રિયા ચાલે છે, અથવા ચાલવી જોઈએ કે જે કારણસર ઉંઘની ખાસ જરૂર અને અગત્યતા છે, તે એ છે કે **મન** અને **'ભાન'** શરીર-**માંથી બહાર** નીકળી પોતાના શુક્ષ્મ-શરીર મારફતે **સર્વવ્યાપક ઇશ્વરી-મન** (Universal mind) **માં** દાખલ **થઈ** તેમાં **એક** થઇ, **ભાન**-ને લગતી **ખાસ** જીંદગી એટલે **'જ્ઞાન'** મેળવે છે, અને પોતાના **આં-**

તર-મન (Sub-conscious mind) **માં** ઉતારે છે, કે જે વિષે મનની કેળવણી અને **એકાગ્રતા** સમજાવતાં જોઇ ગયા.

દીવસમાં જેટલી હદ સુધી જે લાઇનમાં મગજ ને કસવામાં અને કેળવવામાં આવ્યું હોય છે, તેટલી હદ સુધી **ઉંઘ-માં** તે લાઇનને લગતું વધુ જ્ઞાન અને ભાન પોતાના **આંતર-મન**માં ઉતારે છે. યાને બીજા બોલોમાં સમજીએ તો પોતાના **ભાન**ની હાલત પ્રમાણે **યાદ-દાશ્ત શક્તિ** ખીલવે છે. નીશાળ્યા અભ્યાસીઓને રાતના સુવા અગાઉ કીધેલો અભ્યાસ, સહવારે પાછો સ-જીવન કરતાં સેહેજ વારમાં યાદ રહી જાય છે, તે આજ ધોરણે હોય છે.

કેટલાક માણુસોને સ્વપ્નાઓ આવે છે, **મન** જ્યાં ગમે ત્યાં ભમી આવે છે, નહી જોયલી નહી સમજેલી ચીજો જોય છે અને અનુભવે છે; કોઇને જાગૃત થતાં તે યાદ રહેતું નથી; કોઇને તેનો સેહેજ-સાજ ધર-પૂછડાં વગરનો ભાસ યાદ રહી જાય છે; કોઇને બીહામણા તો કોઇને ખુશનુમા દેખાવો નજરે (મનમાં) આવે છે. આ સઘળું ભાનના શરીર સાથના વધતાં-ઓછાં **વળગણ** ને લીધે થાય છે, અને તે શારીરીક ખોડ (anatomical defects) યા શારીરીક ક્રિયાને લગતી ખામી (physiological defects) ને લીધે બને છે; એટલે ખાધા-પીધાની જાત ને લીધે, તેના ભારને લીધે ચોક્સ ભાગ દબાણમાં આવવાથી થાય છે; કોઇને બાદી-કબજીઆત વિગેરે શારીરીક અ-વ્યવસ્થાથી થાય છે, તો કોઇને **મન**ની હાલતથી થાય છે, ખસુસ કરીને જે **ખ્યાલો**નો દીવસમાં વધુ અભ્યાસ કર્યો હોય છે તેનો **પડઘા** ઉંઘ-માં પાછો પડે છે, જો કે ખધાનાજ બાબમાં એમ સરખું બનતું નથી; છતાં જેવી જેને **'ભાન'**ની ખીલવણી કીધી હોય છે તેના પ્રમાણમાં વધતું-ઓછું તેમ બને છે. ઘણાક દાખલાઓમાં †તપાસવામાં આવ્યું છે કે કેટલાક માણુસો સૂતી વખતે, જે ખ્યાલ કરીને, **મન**-માં જે માંગણી કરીને સૂવે છે તેજ બને છે, તેજ ખ્યાલ અને તેજ સવાલનો **ફડચો** ઉંઘમાં થાય

---

† Sleep : its physiology & psychology.

છે; ત્યાં તેવા માણસનું '**ભાન**' અને '**ઈચ્છા શક્તિ**' વધુ ખીલીને બળવાન **થએલી હોય છે**, તેથી તેનું પરીણામ જે માગે તેજ **આવે** છે. એવાં માણસોને જે સ્વપ્નાઓ **થાય છે** તે **અર્થ** વગરના ખાલી ખ્યાલો whyms **નહી**, પણ **કુદરતનાં મન**–માંથી પ્રાપ્ત થએલું, ખેંચેલું, મેળવેલું '**જ્ઞાન**' છે, કે જે કવિઓને થાયછે, અને તે **ભાન-ન**-ની વધુ ઉંચી હાલતની ખીલવણી, **અંતર**-દૃષ્ટિ (insight) અને એશારત દરશાવે છે. **પણ** આ **ઉપરથી એમ** અનુમાન **નથી** કાઢવાનું જે સ્વપ્નાઓ બધાં-જ માટે સારા છે. **ના** : સાધારણ માણસોના સ્વપ્નાઓ તેઓના પરાગંદે વીખેરાયલા ખ્યાલો હોય છે કે જે પોતાની સાથે જીવનશક્તિનો ખર્ચ કરી નાખે છે : એટલે ઉંઘની જે ખરી મકસદ અને હેતુ **જીવનશક્તિ** અને **ભાન** મેળવવાની '**એકાગ્રતા**' છે, તેને બદલે તે બધી બાજુ વીખેરાઇ રદ (waste) જાય છે; તેથી સાધારણ માણસો માટે **ઉંઘ** જેમ સ્વપ્ના–**વગર**ની જાય તેમ સારૂં.

આ ઉપરથી ત્યારે એ નક્કી થાય **છે** કે **ઉંઘ** એ **જીવનશક્તિ** અને ભાન **એકઠું** કરવાની તેને ખેંચવાની, ચુશવાની **એક એકાગ્ર**તાવાળી **હાલત** છે (Concentration of Life and Consciousness) કે જેમાં ખરી જીંદગી જે '**ભાન**' છે તે પ્રાપ્ત કરી **એકાગ્ર** કરી **દમ** મારફતે શરીરમાં, તેની રગે–રગમાં 'જીવન શક્તિ' **તરીકે ઉતારવામાં** આવે છે, એટલે શરીરને જે જીંદગી અને શક્તિ મળે છે તે ખુદ **શરીર**-ને લગતી **નથી**, પણ **મન**-ને લગતી છે, અને **મન**-ને લઇને તે શરીર**માં ઉતરે** છે.

ઉંઘ-માં, દીવસની કામકાજ અને જંજાલીની જીંદગા-માંથી ફારેગ **થઈ** માણસનું ભાન ગોયા **એકાંત**–વાસી જીંદગી ગુજારે **છે**, જ્યાં તે 'જીવન' **એકાગ્ર** કરે છે. દીવસના કામકાજથી અને હરપળે **થતા** વિચારો**થી** જીવન–તત્વનો જે ખરચ (expenditure) થઈ **જાય** છે, તે રાતના **ઉંઘ**-માં **વધુ** પ્રમાણ**માં સ-જીવન** (recoup) કરે છે, **એટલુંજ** નહી પણ ખુદ **ભાન** પોતાની ખીલવણી (expansion of consciousness કરે છે.

આ ઉપરથી વધુ સાબેતી મળે છે કે કોઈ બી જાતની શક્તિ યા જ્ઞાન મેળવવું હોય તેા તે '**એકાગ્રતા**' ની-જ હાલતમા પ્રાપ્ત થાય છે, અને 'ઉંઘ' એ તન અને મન (રવાન)ની જીંદગીની '**એકાગ્રતા**' છે, અને 'એકાગ્રતા' એ **શાંતિ** અને **એકાંત**વાસ-માંજ થઇ શકેછે.

માણસે આ ઉપરથી **ઉંઘ** બરાબર આવે એવી સંભાળ લેવી જોઇએ, અને જેઓને એ બાબે (Insomnia) ની ફર્યાદ હેાય, તે-ઓએ તેના ચાંપતા ઇલાજ લેવા જોઇએ. ઉંઘ નહી આવવાનું મુખ્ય કારણ આપણે જોઈ ગયા પ્રમાણે શરીરની ખામી સિવાય મન-ની હાલત, મનની ખામી પણ હેાય છે. ગરીબ માણસેા પેાતાની ગરીબ હાલત અને સંજોગેાં ઉપર રાત-દીવસ **ફીકર—ચીંતા** અને **હાય-અફસેાસ**ના વિચારેાનું **ચીંતન** કર્યા કરે છે તેા તેઓને ઉંઘ આવતી નથી અને તેથી જીંદગી ઉપર માઠી અસર થયા વિના રહેતી નથી. માત્ર ગરીબ માણસેાનેજ ફીકર—ચીંતા હેાય છે એવું કાંઇજ નથી. પૈસાવાળાઓને પેાતાના પૈસાના વહીવટનેા ભારી **જંજાલ** હેાય છે; પૈસાની થાપણ, તેની ઓહેાળી રેાકાણેા વ્યાજ—વટાવ વેપાર વિગેરેની ગણતરીના **ખ્યાલેા**-થી મગજ એટલું ભરાઇને ભારી થાય છે કે તેના **ચીંતન**-ને લીધે લેાહીનેા ધસારેા હર-હમેશ મગજે વધેા રહે રહે છે અને **તેથી** તેઓને ઉંઘ આવતી નથી.

ઉંઘ-ની મૂળ હાલત તે પેહેલાં **શાંતી** છે: ખુદ રાતનેા વખત કામકાજ અને ધમાલની જીંદગીના છેડાનેા ખ્યાલ આપે છે અને **એકાંત તથા શાંતી**-ની જરૂર દરશાવે છે. તેથી ઉંઘની ફર્યાદવાળા ઓએ પેહેલાં **મન**-ની હાલત સુધારવાની કેાશેશ કરવી જોઇએ. રા-તના સુવા પેહેલાં દુન્યાદારીને લગતા સઘળા ખ્યાલેા દુર કરી, બંદગી કરતી વખતે જેમ **મન**-ને **એકાંત—શાંત** અને **એકલુ** બનાવવાની જરૂર છે, તેમજ આ ઉંઘ—રૂપી બંદગી વખતે પણ કરવાની ખાસ ટેવ પાડવી જોઇએ : કારણ '**ઉંઘ**' એ પણ એક જાતની **બંદગી**-જ છે, જીવનશક્તિ મેળવવાની 'બંદગી' છે, અને **બંદગી** એટલે '**એકાગ્રતા**' છે, કે જેમાં કુદરતનું સર્વ-વ્યાપક જીવન-તત્વ અને

ભાન આપણુ સાથ '**એક**' **થાય** છે. આપણે આગળ તપાસી ગયા કે બંદગીનો ખરો ભાવાર્થ આવોજ અને આજ હોય છે.

આવી રીતે ત્યારે પેહેલાં મનની ફર્યાદ દુર કરી પછી **શરીર**ની ખામીઓ સુધારવી જોઇએ, અને તેમ કરી કોઇબી રીતે ઉંઘ લાવવાની કોશેશ કરવી, નહીતો આગળ જોઇ ગયા તે પ્રમાણે જીંદગી ટુંકી અને ખીલવણી-**વગર**ની એટલે બરબાદ સમજવી.

ઉંઘ વખતે મગજમાં લોહી પૂરૂં પાડનાર નસો સંકોચાઈ જાય છે, તેથી મગજમાં લોહી વહેતું કમતી થઈ જાય છે, અને તેથી ઉંઘ આવે છે. જો કોઇ-બી કારણથી તે નસો સંકોચાતી નથી, તો લોહીનો પ્રવાહ મગજે વહ્યો રહે છે, તેથી તેની રગો cells જાગૃત રહે છે, એટલે ઉંઘ આવતી નથી. તેથી ઉંઘ આવવા કોઈ-બી રીતે આ નસો સંકોચાઈ લોહીનો જોશ મગજે કમતી પડવો જોઇએ. સાધારણ સારી હાલતમાં જેવું મગજ થાકે છે કે તેમ કુદરતી રીતે જ થાય છે; પણ શરીર કે મનની કોઇ-બી અ-વ્યવસ્થાથી તેમ થતું નથી. તેના ઉપાય તરીકે **દમની કસરત** ઉત્તમ છે તે સાથે નસોનું બંધારણ સુધારવા પોટાશ-ફૉસ્ફેટ ની બનાવટનો ખોરાક યા ટૉનીક સેવવાની જરૂર રહે છે. સુવા અગાઉ ઓછામાં ઓછા બેથી ત્રણ કલાક જમવું, કારણ ઉંઘમાં જેમ આખાં શરીરને તેમ હોજરીને પણ કોઇ-બી ક્રિયા-**વગર** મંદ અને **ઢીલું** (relax) રાખવામાં આવે તેમ ઉંઘ ફાયદે-મંદ સમજવી. મન કોઇબી જાતના વિચાર-**વગર** અને શરીર કોઇબી જાતની ક્રિયા-વગર **વિશ્રાંત** રહે, તોજ પ્રાણ-શક્તિ શરીરમાં ભરાઈ પોષણ આપે છે. ઘણાક ડાક્ટરો અને શરીર રસાયણીઓ (physiologists) નું એવું મત છે કે રાતના ઉંઘમાં પાચનક્રિયા સરસ ચાલે છે, પણ સારી ચાલે કે નહી ચાલે તે સવાલ નથી: ખરી રીતે પાચન-ક્રિયા ચાલવી જોઇએ-જ નહી: કારણ ઉંઘ લેવાની મૂળ મકસદ મન અને શરીરને આરામ અને વિશ્રાંતીની હાલતમાં લાવવાની છે, અને **આરામ** અને **વિશ્રાંતી**ની હાલત એટલે ક્રિયા **વગર**ની બે-ભાન હાલત છે; તેથી જો પાચનક્રિયા ચાલુ રહે તો

હોજરીને આરામ અને રાહત મળતી નથી, અને તે ક્રિયા સાથે ભાન પણ થોડું ઘણું શરીરમાં ખેંચાયલું રહે છે, કે જે ઉંઘની મૂળ નેમને ઉંધી વાળી નાખે છે. તેથી જે કેટલાંક લોકોને ખાઇને તુરત ઉંઘ આવી જાય છે, તે કાંઈ ખુશી **થવા** જોગ નથી. હોજરીમાં ખોરાક પડવાથી મગજમાંથી લોહી ઘટી પાચનક્રિયા તરફ વહે છે તેથી મગજને એક જાતની કેફ થાય છે, મગજ-માંથી લોહી કમતી થાય છે અને તેથી ઉંઘ આવી જાય છે; પણ તે ઉંઘ આવવાની કે લાવવાની કુદરતી રીત નથી, તે ઉંઘ જેવી કેફ-ની તેવી અ-કુદરતી છે, એટલે તે મનને કે શરીરને શક્તિ આપતી નથી.

પ્રાણ શકિત પ્રાપ્ત કરવાની **ખરી** ઉંઘ તો **તેજ** કે જે **વિશ્રાંતી**-ની હાલતમાં આવે, કે જેમાં શરીર તેમજ મનની કોઇબી જાતની ક્રિયા (શ્વાસ સિવાય) ચાલે નહી; કોઈપણ રીતે પ્રાણ શરીરની ક્રિયામાં રોકાવો જોઇએ **નહી**, પણ જેમ બહાર ખેંચઈ પોતાના તત્વ સાથ એક થવો જોઇએ તેમ થાય. તેથી રાતના **હલકો** ખોરાક લઈ, બે-ત્રણ કલાક **પછી** બીછાને જવું અને બીછાને જતી વખતે કોઇબી વિચાર રાખવો કે કરવો **નહિ.** મોઢાં ઉપર ઓઢીને કદીબી સુવું નહી, કારણ તેથી દમમાંથી કાઢેલી ઝેરી હવા તેની-તેજ પાછી દમમાં લેવાયા કરે છે: એટલે શરીર પણ ઝેરી બને છે. વળી જીવનશક્તિ આપણે જોઇ ગયા કે **તાજી–ચોખ્ખી–ફરફડતી–** અને **વેહેતી હવા** (Draughts) **માંથીજ** મળે છે, તે **મુખ્ય** બાબદ ધ્યાનમાં રાખી હવા આવન-જાવનના સાધનો વધારવાં, તોજ **વધુ** અને **'નવી જીંદગી'** મળશે, તોજ **નવી** જીવન-શક્તિ મળશે.

હવા.

જીંદગીનું મૂળ.

હવા વિષે આપણે શું શું જોઈ તપાસી અને સાબેત કરી ગયા કે હવા તેજ 'પ્રાણ' છે, **ઈશ્વર**નો પ્રાણ છે, ખોદાનો જાન છે, કે જે-**માંથી** આખી દુન્યા પોતાનું જીવન ખેંચી-ચુશી જીવે છે.

આ રીતે હવા મારફતે **ઈશ્વર**નો **જાન** અને **પ્રાણ** માણસ-જાતને હર-પળે મળતો રહે છે, પણ કમ-ભાગ્ય માણસ-જાત તેનો બરાબર રીતે સમજીને સ્વિકાર કરતી નથી, સારી અને પૂરતી રીતે તેનો લાભ લેતી નથી, અને અ-જ્ઞાનતાને લીધે તેને દુખનું કારણ માની લઈ-તે સામે અટકાવ નાખે છે, બંધ્યાર ઘરોમાં વસે છે; ખુલ્લી જગ્યાએ વસ્તાં માણસો બારી-બારણાઓ બંધ કરે છે, પોતાના શરીર-માના દમ-લેવાના રસ્તાઓ અને દમની-ક્રિયાનો **ખરો** ઉપયોગ કરતી નથી, અને સામો ઇશ્વરને-જ બદનામ કરે છે. માણસો હર રોજ ઈશ્વિરની બંદગી કરે છે, તેમાં તેઓ પોતાની તનદરોસ્તી અને શરીર-સુખાકારી માગે છે, પણ ઇશ્વિર તો હર હમેશ હર-પળે તેઓને ઘેર-બેઠાં **હવા**-મારફતે તે પૂગાડે છે, બલ્કે જબર-દસ્તીથી તેઓના ઘર-સામે તેઓના શરીર-સામે ઠોક-બંધ હવાનો મારો મારે છે, છતાં તેને સ્વીકારતા નથી, અને તે સામે અટકાવ નાખે છે, પણ હવે તેઓએ સમજવું જોઇએ કે હવા સામે અટકાવ કરવો તે - ઇશ્વરને પોતાના ઘરમાં અને શરીરમાં આવતો અટકાવવા-બરાબર છે, તનદરોસ્તીને હાંકી કાઢવા બરાબર છે, હવા-ને દુ:ખનું કારણ સમજવું એ - જીંદગી અને ઇશ્વરને દુ.ખનું કારણ સમજવા-સમાન છે, દુખને લીધે હવાને બદનામ કરવી હવાને શ્રાપ દેવો તે - ખોદાને બદનામ કરી તેને શ્રાપ દેવા સરખુ છે. 'ડ્રાફ્ટ' એ એક માની લીધેલી બીક છે, તે-તો ઍારબી એક તાજી તફડતી હવાનો જદ્ધો છે, ડ્રાફ્ટ **ન** હોય તો હવા ક્રિયા-માન થાય-જ નહી, અને જો હવા

ક્રિયા-માન ગતી—માન થાય નહી, તેા તે હવા તાજી કહેવાય-જ નહી, પણ **સ્થિર** એટલે **મરેલી—ઝેરી** હવા કહેવાય. ડ્રાફ્ટ - એ તેા હવાની એક ગતિ (force) - આંચકેા (Vibration) છે. અને આંચકા તથા ગતિ—વગર હવામાં ફેરફાર અને (તાજગીનેા) સુધારેા થાય નહી. આપણે ૩-જા પ્રકરણમાં જોઇ ગયા - કે ક્રિયા—ગતિ તેજ જીંદગી છે, તેજ જીંદગીની એક નીશાન છે, અને **ડ્રાફ્ટ** એ - ક્રિયા-માન ગતિ—માન હવા છે, તેા તેથી તે **જીંદગી**-જ છે, જીંદગી લાવનાર એક હાલચાલ-જ છે. તેથી **હવા**ને લગતા એવા વેહેમેા—બીક —શક—અને સંદેહ છેાડી દઇ, તેને જીંદગીનું **મુળ,** જીંદગીનેા **ઝરેા** તનદરેાસ્તીનેા **દરીયેા** - શરીર સુખાકારીનેા **સાગર** સમજી, તેને બનતાં સુધી **વધારે** આવકાર દેવેા (**વધારે** જથ્થામાં દમમાં લેવેા) તેજ **તનદરેાસ્તી** ને, બલ્કે ખુદ **ઇશ્વર**ને પેાતાના ઘરમાં અને પેાતાના **શરીર**માં આવકાર દેવા બરાબર છે, એમ સમજવું.

આપણી આજુ—બાજુ સઘળે **હવા—પ્રાણ** પ્રસરી—વ્યાપી રહેલેા છે એટલે તે ઉપરથી એમ નહી સમજવું કે તે **તમને** જીંદગી અને **શક્તિ** બક્ષે છે. **ના** – એમ તેા તે તમને ચાલુ હમેશાં અથડયા કરે છે, પણ તેથી કાંઇ તમને તે મળેલી કહેવાય નહી. પણ તે-**માંથી જેટલેા જથ્થેા** શ્વાસ—દ્વારા ખેંચી—ચુશી—એકાગ્ર કરી **શરીર**માં ભરેા, તેટલી અને **તેટલી-જ** જીંદગી અને **શક્તિ** તમને મળેલી કહેવાય; **જેટલા જથ્થા-ને** તમેા ઘરના બારી—બારણા મારફતે તમારા શ્વાસ—મારફતે આવકાર—આમંત્રણ કરેા, જેટલેા **તેમાંથી** લાભ લેવેા **તેટલી-જ** હદ સુધી તે (હવા) તમારી જીંદગીમાં ફેરવાઇ જશે. આ વિષે એક અમેરિકન લેખક એજ પ્રમાણે કહે છે કે:—

"It is not the *fresh* air *about* you which gives you vitality, but the *fresh* air you *get* **into** your **body**."

"*Not* how much air *about* you, but *what use you make of it,* counts for health."

મતલબઃ—તમો **તાજી-હવા**નો કેટલો લાભ લઓ છે - તે ઉપરથી તનદરોસ્તીનું માપ થાય છે.

તેથી હમેશાં ખસુસ-કરીને **રાતના ઉંઘમાં ખોલ્લી** હવાનો લાભ લેવા, ઘર તથા ઓરડાના બારી-બારણા **ખુલ્લાં** રાખી **હ-વા**-ની આવન-જાવનને **વધારવી.**

કસરત—જીવનશક્તિ માટે.

કસરતો ઘણી જાતની હોય છે, જુદી-જુદી અનેક રીતે અને અનેક ધર્મે કરવામાં આવે છે. તેને લગતા અનેક જાતના માર્ગો અને ક્રમો (methods and systems) ઉભાઈ જાય છે. સૌ સોની રીતે જેમ રૂચે તેમ કરવી. આપણી કોઈ ખાસ રીતી નથી, કારણ દરેક માણસની પ્રકૃતિ જુદી હોય છેઃ કોઇને એક-રૂચે છે તો કોઇને તેનાથી નુકસાન થાય છેઃ તેથી સૌએ પોતાની ખામી-ખુબી પોતેજ શોધી કાઢી જે રૂચતું હોય તેજ કરવું, જો કે કેટલીક રીત અને કેટલીક સાધારણ કસરતો સઘળાને લાગુ પડી **શકે** એમ છે.

તનદરોસ્ત માણસો કોઈબી કસરત કરે તો ચાલે. જાડાં આંગે વગર-ફોકટના ફુલી ગએલાં માણસોને **સખત** કસરતો હોય તે પણ ચાલે છે. નબળાં માણસોએ જોઇ-તપાસી હલકી-**સાદી** અને સા-ધારણ કસરતો હાથ ધરવી ઠીક છે. આ કસરત તે - **દમ** ને લગતી '**ખાસ કસરતો**" છે. તે કોઇ-બી માણસને રૂચે તેવી છે – તન-દરોસ્ત પેહેલવાન હોય કે સીક-માદા હોય, મરદ હોય કે **સ્ત્રી** હોય સઘળાંને એક સરખી રીતે ફાયદેમંદ છે, જેને કસરત-**શાળાઓ**માં જઈ ખાસ **હથીઆર** સાથની કસરત કરવાનો અવકાશ મળતો નથી, યા તેમ કરવાને આળસ ખાય છે, તેઓને આ કસરત ઘરમાં-ને-ઘરમાં જ અનુકુળ **થાય** એમ છે. જોકે બધી જાતની કસરતો પોત-

પોતાની રીતે ઘણી સરસ અને ફાયદા-કારક છે, પણ કહેવાની અગત ખાસ એ છે કે - **"દમ-ની-કસરત"** - **સર્વોપરી** જગા રોકે છે, તે **સૈા-થી** સરસ છે, કારણ તે સૈાથી સેહેલી-સાદી-અને સુતરી છે, કારણ તે માદા-નબળાં તેમજ તનદરેાસ્ત અને પેહેલવાન - સૈાને અનુસરતી છે, દરેક **મન**-ને તે લાગુ પડતી છે. **નથી** તેને **ખાસ વખત** જોઇતેા, કે **નથી** તેને કેાઇ **ખાસ જગા** જોઇતી, કે નથી તેને કાંઈ સાંધન કે હથીયાર જોઇતું-કે જેમ હથીયાર સાથની કસરતને માટે કસરતશાળા જેવી ખાસ જગ્યા તેને માટે ખાસ વખત - તેના ખાસ હથીયારેાની જરૂર પડે છે. - **દમની કસરત** તેા કેાઇ-બી **વખતે કેાઈબી** જગ્યાએ (ખુલ્લી), **કેાઇબી** હાલતમાં-સુતાં-બેસ્તાં-ચાલતાં-ઉભું રહેતાં-અને ગમે ત્યાં **એ** બની **શકે** એવી છે. કેાઇપણ જાતની કસરત, પછી તે હથીયારેા સાથની હેાય કે વગરની હેાય, ચાલવાની હેાય કે દમ લેવાની હેાય-તે **સઘળી ખુલ્લી** અને **ખુલ્લી** હવામાં-જ, **ખુલ્લી** હવાના **મકાનમાં**-જ થવી જોઇયે. કસરતશાળા હેાય તેા તે પણ ખુલ્લી જગાએ મેદાનમાં હેાય તેમ સારૂં. ઘર હેાય તેા **બારી-બારણા ખુલ્લાં** રાખી તેના મેાઢાં -આગળજ કરવી જોઇએ; જેમ બને તેમ **પવન**-ના **સપાટા** અને **જપાટા** (draughts) વચ્ચે-એટલે ટુંકમાં જ્યાંથી તાજી-**ખુલ્લી હવા** આવતી હેાય ત્યાં અને ત્યાંજ કરવી જોઇએ.

દમ લેવાના કસરત વિષે જેટલી સીફારસ કર્યે તેટલી થેાડી છે. કમ-નસીબે માણસ-જાત જે સૈાથી સાધારણમાં સાધારણ ચીજ હેાય છે તે ઉપર-જ બીલકુલ ધ્યાન આપતી નથી; કારણ આપણે "આરંભ"માં જોઈ ગયા-કે "Too much familiarity breeds contempt" - મતલબ - કે એકની-એક ચીજ કંટાલેા ઉપજાવે છે, તેમ આ **દમ** લેવાની **ક્રિયા** પણ માણસને તદન સાધારણ થઇ પડી છે, કેમ જે તે હમેશાં-ચાલુ હર-પળે કરવી પડે છે, તે-વગર જરાએ ચાલતું નથી તેના સબંધમાં જાહુકનું આવવું પડે છે, તેથી તે તદન સાધારણ એકની-એક ચીજ થઈ પડી છે, અને તેથી તે

ઉપર બીલકુલ **લક્ષ** આપવામાં આવતું **નથી,** પણ તેઓ ભૂલે છે કે જે ચીજ હમેશની હોય છે - એટલે જે-વગર ચાલતું **નથી** - તે તો જરૂર-જ **વધુ** અગત્યની અને જરૂરીયાતી ચીજ હોવી જોઇએ.

તેથી આ **દમ**-ની ક્રિયાને જો **ખાસ** એક **હુન્નર** તરીકે લઇ એક **વિદ્યા** તરીકે અભયાસ કરી, તેનો જો **કસરત** તરીકે ઉપયોગ કરવામાં આવે તો માણસની જીંદગીનો આખો પાસો બદલી નાખે.

વિલાયત અને **અમેરીકા**માં આનો ઉપયોગ માત્ર તનદરોસ્તી અને **જીવન-શક્તિ** મેળવવા કે વધારવાજ કરાવવામાં આવતો નથી, પણ દુખ – દરદોમાં તેના **ઇલાજ**–તરીકે તેને અમલમાં મૂકવામાં આવે છે – ખસુસ કરીને **ફેફસાને**–લગતાં **દરદો, ખાંસી–હાંફણ–દમ** અને **ખઇ–રોગ**–વાળાંઓને તો તેને લગતી **ખાસ** હૉસ્પીતાલોમાં એની **તરબીયત** અને **કેળવણી** આપવામાં આપે છે.

આ **દમ**-ની કસરત કરતી વખતે **શરીરને** કોઇબી જાતના વાંકા-ટીકા આકારમાં વાંકી-ટીકી હાલતમાં રાખવું **નહી**, કે જેથી છાતી પેટ - યા - આંતરડાંના ભાગો સંકોચાઇ અને દબાઇ જાય યા તેઓ ઉપર કોઈ જાતનું ખેંચાણ કે દબાણ થાય; સારાંશ એજ કે શરીરને વાંકુ વાળી–સંકોચીને દમની કસરત લેવી નહી, પણ હમેશાં **સીધી** અને **ટટાર** હાલતમાં રાખી તેમ કરવું.

લાંબા–ચતા સુઈ જઇ, હાથ તથા પગ બન્ને છેડે લંબાવી–stretch–કરી દમને અંદર ધીમે-ધીમે–સરલતાથી (evenly) લઈ, **ઘુંટી** રાખવો અને તે વખતે શરીરને ખેંચવું - યાને બન્ને બાજુએ તણાતું હોય તે માફક કરવું. સહન–શક્તિ પ્રમાણે તેમ કરવું; પછી પાછા ઢીલા-ઢબ થઇ જઈ - દમને ઘણોજ આસ્તે–આસ્તે **સરલતાથી** બહાર કાઢવાની કોશેશ કરવી, - જો સરલતાથી નથી નીકળતો, તો ખંચાઈ ખંચાઇને કાઢવો: પણ તદન ધીમે–ધીમે - જરાબી આંચકા કે જોશ–વગર તેમ કરવું.–આથી શરીરના રગે–રગ ખેંચાઈ તણાઈ અને તેમાનો રોગ બહાર નીકળે છે, તે સાથે દમ ઘુટવાનો જે ફાયદો આપણે આગળ જોઇ ગયા તે થાય છે.

દમ લેતી વખતે જેને '**આખો દમ**' (full breath) કહે છે - તે લેવો, યાને દમ **નીચેથી** આસ્તે-આસ્તે ઉપર લેવો કે જેથી પેહેલાં પરદો (diaphram) નીચે પેટ ઉપર જોર કરે અને તેથી પેહેલાં પેટ ઉપસે, પછી ધીમે-ધીમે ઉપરનો ભાગ એટલે છાતી ઉપસે. આ દમ-ને '**આખો-દમ**' કહે છે.

વળી દમને લગતી એક **ખાસ** કસરત છે, જે વિશ્રાંતી અને આશાએશની કસરત છે, જેને Eustace* miles-"*Relax Breathing*"-કહે છે, કે જે માદા માણસોને પણ અનુકુળ થાય છે.

સુઇને **શરીરને એકદમ** ધીલું કરી નાખવું, અને ત્રણે ક્રિયા-દમ લેવાની-રાખવાની-અને-કાઢવાની (inhaling-holding-exhaling) આગળ તપાસી ગયા તેમ સરખે વખતે - સરખે **અંતરે** અને એકદમ ધીમે-ધીમે કરવી. દમ **ઘુટવાની શક્તિ ન** હેાય તો **લેવાની અને કાઢવાની** બસ છે, પણ દમ જરૂર ઉંડા હોવા જોઇએ.

આ કસરત કોઇબી વખતે સવારના ઉઠતી વખતે કે રાતના સુતી વખતે બીછાના-માં થઈ શકે છે. આ સાથે **મન**-ને લગતા કેટલાક સારા ગુણોનું **મનન** જો કરવામાં આવે તો તે દમ મારફતે **શરીરમાં** ભરાઈ, તેની રગે-રગમા સમાઈ જાય છે, અને **તેવી** તેની ખાસ્યત થાય છે. આ વિષે પૂરતું સમજી ગયા છીએ, પણ આ વાત ઘણી અગત્યની હોવાથી, ત્યાં કસરત **સાથે** - કસરતના એક **ભાગ** તરીકે ખાસ ભલામન કરીશું, કેમ જે કસરતની ખાસ નેમ **શક્તિ** મેળવવાની અને **વધારવાની** છે, અને તે **શક્તિ** માત્ર શારીરીક-જ નહી, પણ **મન**-ની પણ છે. ગમે એવી કસરત કરો તો પણ **ધ્યાન-ચીત્ત**-અને **ભાન** - ટુંકમાં **મન** સઘળુ તેમાંજ રોકાવું જોઇએ. તોજ તે ખરી કસરત અને તોજ તેની ખરી ખુબી અને

---

* Breathing વિષે વધુ જાણવા માગનારાઓએ Mr. Eustace Milesની "Breathing for Health-Athlete and Brain Worker"-વાંચવી.

અસર થવાની. શારીરીક-રીતે તબ્યત—તનદરોસ્તી—આરોગ્યતા અને શક્તિનો ખ્યાલ રાખવો, અથવા જેઓ ફક્ત દમની-જ કસરત લેતા હોય તેઓએ સર્વ-વ્યાપક **પ્રાણ**નો ખ્યાલ **ધ્યાનમાં** ધરી **મન**-માં એવું ચાહવું કે **"પ્રાણ—તત્વ સર્વ-વ્યાપ છે, મારી આસપાસ તેનો દરીયો છે, હું તે દરીયામાં ગરક થએલો અને ડુબેલો છું, અને તેમાં—થી ખુશી—પડે તેટલો દમ મારફતે શરીરમાં ખેંચી—એકાગ્ર કરૂં - ત્યાં રાખુ અને એકઠો કરૂં."**—આ એક સ્વ-સુચના (Self-suggestion) **અથવા** ડા૦ લીટલ ફીલ્ડના અખટરા એ સમજાવેલી "suggestive therapeutics" છે, - હસ્વા-સરીખી લાગે છે પણ અસરમાં એકદમ ઉંડી છે, - આથી **એકાગ્રતા—યાદ-દાશ્ત શક્તિ** અને **ઈચ્છા—શક્તિ** એવી ખીલે છે અને **વધે** છે કે હજાર રૂપ્યાના ખોરાક યા દવાથી તેમ થતું નથા. તેથી આ હસ્વા—સરીખો પણ ઘણી અગત્યની સુચના **અભ્યાસી-ઓ** માટે ખાસ વિચારવા જોગ છે.

તરવાની—કસરત.—

આ કસરત બીજે દરજ્જે ભોગવી શકે. કારણ - એક તો તેમાં અંગ-બળ કસરત મળવા સાથે **સ્નાન**નો ફાયદો થાય છે; એટલે આપણું શરીર ચામડીના છિદ્રો મારફતે પણ પાણી ચુશી breathe કરી લે છે; આથી શરીર બહારથી સાફ થવા ઉપરાંત અંદરથી પણ સફા થાય છે અને જો પાણી **દરીયા**ના **ખારાં** હોય છે તો તેમાં સમાયલા **ક્ષારો**નો ગુણ લાગે છે. ચામડીના દરદીઓને આ કસરત ઉત્તમ છે, કારણ તેના ક્ષારો **કોઢ** તથા **લોહી**ને સુધારે છે; **માથા**ના દરદવાળાઓ તથા જેઓને **ઉંઘ** નથી આવતી તેઓને માટે આ એક **કુદરતી** ઈલાજ છે.

તરતી વખતે શરીરને થાક લાગી આવે છે, પણ તરી રહ્યા પછી **આરામ—કરાર** અને **સુખ—થઈ**, શરીર **હલકું** પડે છે, જે બતાવે છે કે તેનાથી **શક્તિ** અને **બળ** આવે છે. આથી **દમ** લેવાની શક્તિ (Breathing capacity) પણ વધે છે.

દોડવાની કસરત.

ચાલવા કરતાં સખત છે - પણ આસ્તે-આસ્તે દોડવાની કસરતની ટેવ પાડવાથી છાતીને–ફેફસાંને ઘણો ફાયદો થાય છે, અને તેથી **દમ** લેવાની શક્તિ (*Breathing Capacity*) **વધે** છે.

ચાલવાની કસરત.

હલકી અને સેહેલી છે, અને તેથી જેઓને કસરત કરવાની કે દોડવાની તક મળતી નથી, તેઓએ લંબાણ ચાલવાની ટેવ પાડવી એ પણ એક અમૂલ્ય **કસરત** છે, પણ ચાલતાં–દોડતાં કે કોઇભી જાતની કસરત કરતાં શરીરને સીધું–ટટાર રાખવું, તથા મોં બંધ કરી નાક-વાટેજ દમ લેવો: તેથીજ કસરતનો ગુણ અને અસર બરાબર થશે.

એ સિવાય કસરતશાળાને લગતી હથીયારો સાથની કસરતો–જુદી જુદી જાતની કસરતો જુદા જુદા દુખો તથા ફરીયાદોના ઇલાજો તરીકે કરવામાં આવે છે, કે જેનું જ્ઞાન તેના ખાસ અધીકારીઓ આપી શકે છે.

દવા અને ઔષદો.

રસાયણ-**શાસ્ત્ર** તથા વૈદક-વિદ્યાનું આ એક સિદ્ધાંત-જ છે, અને તે ડૉ૦ **લીટલફીલ્ડ** પોતાના અખતરાના બ્યાનમાં જણાવે છે કે આખી જગતનું ખાકી–સ્થૂળ **બંધારણ** ૧૨ જાતના મૂળતત્વો અથવા ક્ષારો (Mineral compounds) અને તેના જુદાં-જુદાં પ્રમાણના મિશ્રણોથી બનેલું છે, અને તેજ પ્રમાણે **માણસના શરીરનું** તથા તેના અનેક ભાગો અને અવયવોનું **બંધારણ** પણ એજ (૧૨) તત્વો Mineral compounds–(માણસના બાબમાં તેઓને Tissue Salts તરીકે ઓળખાવવામાં આવે છે–તે-) અને તેના જુદા જુદા પ્રમાણોના મિશ્રણથી બનેલું છે.

આ કુદરતી ગોઠવાયલાં **પ્રમાણો**-માં વધ-ઘટનો **ફેરફાર** થવા પામે છે, તો તે ક્ષારોના બંધારણની અને તેથી **શરીર**ની અ-વ્યવસ્થા થઇ જાય છે. આવી રીતે એક યા બીજા ક્ષારની ગેર-હાજરી, યા કોતાહી (deficiency) યા વધી-ઘટી જવાથી તનદરોસ્તીમાં જે **ફેરફાર** યા સાધારણ રીતે જેને **દુખો**ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે તે - તે ઘટી યા ખુટી ગએલા ક્ષારની પાછી પૂરણી કરવાથી દુર થઇ પાછું નિયમીત-પણું અને આરોગ્યતા સ-જીવન થાય છે. ટુંકમાં **શરીર**માં કોઇ-બી જાતની અ-**વ્યવસ્થા** ખુટતાં યા ઘટતાં તત્વો પૂરાં પાડવાથી સુધરે છે. હવે આ પૂરણી મૂખ્ય **બે** રીતે થઈ **શકે** છે.

(૧) **મન**-ની હાલતથી **મન** અને **લાગણી**-ની વરતણુકથી, અને (૨) તે તત્વો દવા–ઔષધ યા ખોરાકના આકારમાં લેવાથી. હવે જોવાનું એ **રહે** છે કે કયો ઉપચાર વધારે **અનુસરતો**, હાલમાં લાગુ પડતો અને કુદરતી છે.

જે વર્ગ માણસાઈ ખવાસમાં પછાત છે, જેઓની જીંદગીમાં **મન** અને **લાગણી** જાજી કાર્ય કરતી જણાતી નથીઃ જેઓ અ-ભ-

ણુ અને જીંદગીની જંજાલ તરફ **બે-ફીકર** (indifferent) રહે છે: જેઓને ફીકર—ચીંતા—હાય—અફસોસ—ઉદાસીને લગતા **ખ્યાલો** અને **લાગણી** જાજી યાં બીલકુલ **લાગતી** નથી; જેઓ સ્વભાવ અને **મન**-ની વળણ-માં અ-નિતી, દ્વેષભાવ, ક્રોધ, લોભ, અદેખાઈ, અંતસ, કીના—જેવી ઝેરી વરતણુક ચલાવવા છતાં, તેને લગતી સમજણ—ગ્નાન કે ભાન ધરાવતાં નથી, તેના પરીણામ—જોખમ કે જવાબદારી તેઓના **મન**-ને જાજી અસર કરતાં નથી, અને તેથી તેઓના **શરીર**ને પણ તે અસરો જાજી **લાગતી** નથી; તેઓને **મન**-ની જીંદગી લાગુ પડતી નથી, માત્ર **શરીર**ના પોષણની જરૂર રહેછે. તેથી ખોરાક—દવા વિગેરે તેઓને સારી અસર કરી શકે છે. પણ હાલ-માં **આપણ-ને** જે જીંદગી લાગુ પડે છે, જે જમાનો લાગુ પડે છે, તે **શરીર** કરતાં **મન**-ને એકદમ વધારે લાગુ પડે છે: આપણી હાલની જીંદગી અને જમાનાનો પાસો ફેરવાઇને બદલાઇને આગળ વધીને **મન**-ને બરનો **લાગણી**-ને અનુસરતો થઈ ગયો છે, તેથી સુખ—દુખ બી જે આપણા બાબમાં ઉતપન્ન થતાં દેખાય છે તે પણ **મન**-નેજ લીધે, મન-નીજ વળણોથી થાય છે, અને તેની **લાગણી** બી જે થાય છે તે **શરીર**ને કરતાં મનને વધારે થાય છે. એક હથીઆરનો જખમ **શરીર**ને જેટલું દુખ નથી કરતો, તેના કરતાં **મન**-નો એક ચીંતા—ફીકર કે જંજાળીનો **ખ્યાલ** અને **બળાપો**, યા ધમકી કે **તાણા**નો એક **બોલ** વધુ સખત રીત ઈજા અને દુખ કરે છે. એક અંગાર-થી દાઝવાથી જેટલું **શરીર** બળતું નથી, તેના કરતાં વધુ એક કીના—કપટ કે અદેખાઇના મનના વિલાપથી **કાળજું** બળીને ભસ્મ **થાએ** છે.

હવે દુખ—દરદોનો અભ્યાસ કરતાં, મોટા શોધક ડાકટરો પણ એજ સાબેતી ઉપર આવ્યા છે કે દુખ—દરદોના સંબંધમાં હજારો—લખ્ખો **જાતની નવી—નવી દવાઓ** નીકળવા અને શોધવા **છતાં**, તે કારગત લાગતી નથી અને દુખોની સંખ્યામાં **વધારો-જ** થતો જાય છે, તેનું **મૂળ—કારણ** હવે તેઓ એમજ કહે છે, કે જે જે દુખો

હાલ-માં ઉતપન્ન થાય છે, તે પેલા ક્ષારોની **કુદરતી ગેર-હાજરી** કે **કોતાહી-થી** ઉતપન્ન **થતાં નથી,** પણ **હાલ**-ની **"જીંદગી ગુજારવાની રીત-ભાત"-થી** થાએ છે, યાને **જીંદગી ગુજારવાની રીત-ભાત-ને લીધે** પેલા ક્ષારોમાં વધ-ઘટ, ફેરફાર અને અવ્યવસ્થા થાએ છે, કે જે અવ્યવસ્થાને દુખો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. તેથી પેલાં રસાયણ-તત્વો (ક્ષારો) માં થતો આ **ફેરફાર** કે **વધ-ઘટ** - એ કાંઈ દુખોનું **કુદરતી-કારણ** નથી, પણ માત્ર **પરીણામ** તરીકે ઉભરી નીકળેલી તે તત્વોની અ-વ્યવસ્થા અને અ-નિયમીતપણું છે, અને તેનું **મૂળ-કારણ** તો **જીંદગી ગુજારવાની રીત ભાત"** છે. દવા-ઔષધો ત્યારે આ **પરીણામ** તરીકે ખુટી પડેલાં તત્વોની પૂરણી કરવા કામ લાગી શકે, પણ તે તત્વોની અ-વ્યવસ્થાના **મૂળ-કારણ "જીંદગી ગુજારવાની રીતભાત"** તો તે સુધારી **નહિ** શકે. દાખલા તરીકે:—ફિકર-ચીંતા-ઉદાસી કે ગમગીનીના ખ્યાલો-**થી** શરીરના ક્ષારોમાં **ફેરફાર** અને વધ-ઘટ (દુખ) થઇ શકે છે; પણ દવા-ઔષધો મારફતે, ખુટી ગએલાં તત્વો પૂરવાથી ફિકર-ચીંતા-ઉદાસી કે ગમગીની દુર થઈ શકતી નથી. ત્યારે આ ઉપરથી એજ સમજવાનું મળે છે કે ફિકર-ચીંતાથી જે દુખો પેદા થાય છે, તેથી શરીરના ક્ષારોમાં જે અ-વ્યવસ્થા થાય છે તેને મટાડવા માટે ફીકર-ચીંતા જે હોય **તેજ** દુર કરવી જોઇએ, અથવા **તેથી ઉલટા** સ્વભાવ ને લગતી કેટલીક ખાસ્યતો જેવી કે:—**ખુશી-ખુશાલી સંતોષ** અને **બે-ફીકરી** (indifference) ની લાગણી મન-માં જાગૃત કરવી જોઇએ છે. તેથી ફિકર-ચીંતા આપ-મેળે દુર થઈ, પરીણામ તરીકે શરીરના (બંધારણના ક્ષારો) માં પણ તેવોજ **(ધારેલો)** ફેરફાર થશે.

સ્વભાવને લગતી કેટલીક ખાસ્યતો - જેવી કે ક્રોધ-અદેખાઈ ગરૂરી-ધીક્કાર-હવસ અને સંસારી અ-નીતિ, અ-પ્રમાણીક અને બદનિષ્ટા, આપ-મતલબ, કપટ, કીનો-વિગેરે મન-ના અને તેથી જીંદગીના કુદરતી નિયમથી યાને **માણસાઈ-કુદરત-થી ઉલટું** હોવા

થી મનને લઇને પ્રાણુ–મારફતે **શરીર**માં, તેના ક્ષારોમાં ફેરફાર કરી, **અવ્યવસ્થા અ-નિયમીતપણું** ઉતપન્ન કરી. તનદરેસ્તીને બગાડે છે; યાને મન-ને લગતી **આવી સંસારી** કે સ્વભાવીક ખાસ્યતેા સૈા પોત-પોતાને લગતાં દુખ–દરદો એક પરીણામ (**શીક્ષા**) તરીકે **શરીર**માં પેદા કરે છે, અને તેના નિવારણુ અને ઇલાજ તરીકે મન-ને અને જીંદગીને સુધારવાને બદલે, જો દવા–ઔષધ અને ખોરાકમાં તેનેા ઇલાજ શેાધવા જાય તેા તે કયાંથી મળે !! આવી ઉલટી ખાસ્યતેા માણુસાઈ તરીકાથી માણુસાઈ **કુદરત–થી** ઉલટી છે અને તેના પ-રીણામ આખરે સેવવા પડશે એમ-તેા સૈા-લેાક સમજે છેઃ પણુ તે પરીણામ શું હશે અને કયા આકારમાં સેવવાં પડશે તે તેા કોઈ સમજતુ લાગતું નથીઃ કારણુ તેઓની ધર્મ†ની સમજણુ પ્રમાણે તેા સૈા એમ-જ સમજતા લાગે છે કે મન અને લાગણીની ઉલટી વર-તણુકના પરીણામ અને શીક્ષા મરણુ–**પછી** કોઈ બેહેસ્ત કે **દેાઝખ**

---

† **ધર્મ** એ કાંઈ મરણુ–**પછી**ની કોઈ આસમાન ઉપરની બીજી-જ દુનીયાને લગતેા રસ્તેા બતાવનારેા ખરડેા code કે પુસ્ત-ક નથી, પણુ **જીંદગી**નેા અખંડ '**કાયદેા**' છે, અને **જીંદગી** જેમ શરીર છેાડયા (મરણુ) પછી ચાલુ રહે છે, તેમજ શરીરમાં તેા પેહેલાં અમલ કરે છે, તેથી તે શરીરને તેા સૈાથી **પેહેલાં** અને **વધારે** લાગુ પડે છે, અને **શરીર**ને લગતી **જીંદગી** તે '**તનદરેા-સ્તી**' છે, તેથી **ધર્મ**ને લગતેા **કાયદેા** - તે **તનદરેાસ્તી**-ને લગતેા નિયમ રજુ કરે છે; 'તનદરેાસ્તી'માં-જ સઘળેા ધર્મ સમાઈ જાય છે.

ધર્મ–પૂસ્તકોમાં આવેલાં જુદાં–જુદાં ભણુતરેા જેમ દેવતા અને ફરેસ્તાઓને લાગુ પડે છે, તેમ તેઓને લગતા જુદા–જુદા ગ્રહેા–સેતારાઓ, 'સૂર્ય–હવા–પાણી–પૃથ્વી' વિગેરે કુદરતના **તત્વેા**-માં સમાયલી **શક્તિ**-ને પણુ લાગુ પડે છે. ભણુતરેાની એકાગ્રતાથી આ **તત્વેા**-નું શુક્ષ્મ-બળ શરીરમાં ખેંચાઈ, ત્યાં **આરેાગ્યતા** તરીકે, **મન**–દરેાસ્તી તરીકે રચાય છે, આ એક જાતનેા **મન**–રૂપી ઉંચેા અને પવીત્ર ખેારાક છે કે જે સાધારણુ સ્થૂલ ખેારાક કરતાં અ-સાધા-

જેવી જગ્યામાં જઈશું ત્યારે **ત્યાં** મળશે; પણ આપણે આ પૂસ્તકમાં એ વિષે પૂરતી સમજણ મેળવી ગયા છીએ કે "બેહેસ્ત કે દોઝખ" તો આપણા **શરીર-માં-જ મન**-રૂપે રહેલું છે, અને **મન** જેમ મરણ-**પછી** કાયમ રહે છે, તેમજ આ જીવતી જીંદગીમાં પણ રહે છે, બલ્કે ત્યાં તો મૂખ્ય ચારીત્ર રચે છે; **'તનદરોસ્તી'** તરીકે **બેહેશ્ત** રજુ કરે છે, અને **'દુખ-દરદ-ફીકર-ચીંતા-કમ-નસીબી** વિગેરે, તરીકે **'દોઝખ'** રચે છે.

કેટલીક જવાબદારી અને જોખમ સમજવા અને જાણવા છતાં જો નફટાઇથી **ઉલટી** વરતણુક અને પ્રકૃતિ ધારણ કરવામાં આવે, અને તેના પરીણામે જે (શીક્ષા) દુખ-દરદો ઉભરી નીકળે, તો તેમાં દવા-ઔષધ કે શક્તિવાળો ખોરાક કેટલી હદ સુધી કાર્ય કરી શકે

રણ **શક્તિ** આપે છે. ટુંકમાં **ધર્મ** એ આરોગ્યતા-નેજ લાગુ પડે છે. સઘળો ધર્મ **તનદરોસ્તી-માંજ** સમાઈ જાય છે; તનદરોસ્તી એજ ખરૂં સુખ છે, એજ ખરૂં બેહેસ્ત છે, તેજ પેલું ઇશ્વરને ત્યાંનું રાજ્ય Kingdom of God-અથવા Kingdom of Heaven-છે, અને તેથી તેની ઉંચે આસમાન ઉપર મરણ-**પછી** રાહ જોવાની નથી, પણ ત્યાંજ શરીરમાં જોવાની છે. "કર ને જો ત્યાં-જ છે." **તે** સુખ **તે** બેહેસ્ત તનદરોસ્તી-માં-જ સમાઈ જાય છે, અને તેથી તેને તમારા **શરીરમાં**-જ શોધવાનું છે. "The kingdom of god is within you" એમ **જીસીસ ક્રાઇસ્ટ** કહે છે, અને ઉમેરે છે કે:—

First seek ye the kingdom of god and everything will be added unto thee.

મતલબ - આ ઇશ્વિરી રાજ્ય (તનદરોસ્તીનું સુખ) કે જે તારા પોતામાં-જ સમાયલું છે તે **પેહેલાં** શોધ અને મેળવ, એટલે બીજું સઘળું તારામાં આવીને ઉમેરાશે."

આ **શરીર** (નું સુખ) ત્યારે દવા-ઔષધો-થી વધતું **નથી** પણ જીંદગી ગુજારવાની રીતભાત **સુધરવાથી** વધે છે.

તેનું તોલ કરવાનું સુજ્ઞ વાંચનારનેજ સોંપીશું, જો એમજ દવા—ઔ-ષધોથી **શરીર** મારફતે **મન** અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થતાં હોય, તો માણસ પોતાની કારકીરદી જેમ—ગમે તેમ આપ-મતલબથી ચલાવી, અનેક રીતે પાપો કરી, તેના નિવારણ અને પશ્ચાતાપ તરીકે તેના ઇલાજ માટે દવા—દારૂનો એક-કો **દોઝ** રોજ પી લે, એટલે બધી ખતરાક મટી જાય, અને તનદરોસ્તીને કોઇ દીવસ નૂકસાન આવે નહી. પણ ગમે તેવી સરસ અને અસર કરનારી લાગુ પડતી દવા-ઓ આપવા છતાં જે ફાયદો કરતી નથી, તેનું કોઈ મૂળ અને કુદ-રતી **કારણ** (cause) જો હોય, તો તે **જીંદગી ગુજારવાની રી-તભાત**" અને **સમજણ** કોઇ અને કોઇ તરેહથી **ઉલટી** હોય છે.

દવા—દારૂમાં ઉકમાઈ માની, તે પાછળ નકામો ખર્ચ કરવા કરતાં જીંદગી ગુજારવાની **રીતભાત** સુધારવાની સૈાથી વધુ અને ખાસ અગત્ય છે. અને તે સુધારો મન અને **મન**-માંથીજ નીકળવો જો-ઇએ; યાને તેની **સમજણ** ફેરવવાની અને સુધારવાની જરૂર છે.

તેજ પ્રમાણે દુખની વખતે અને નબળાઇમાં (જીવન)-**શક્તિ** અને પ્રાણ ઘટી જાય છે, ખસુસ કરીને **ક્ષય**-રોગમાં, તો તે **શક્તિ** માત્ર **ઉંઘ, તાજી હવા,** અને **દમ**ની **ખાસ ક્રિયા** (કસરત) **વ-ધારવાથીજ** ખેંચી ચુશી અને શરીરમાં ભરી (Charge કરી) શકાય છે; દવા—દારૂ કે ખોરાકથી **દમ**ની ક્રિયા વધતી નથી, યા તાજી હવા તેમાં મળતી નથી.

તેથી જો દુખ—દરદો દૂર કરવાં હોય, દુખને સુખમાં ફેરવી ના-ખવાં હોય, તનદરોસ્તીમાં ફેરફાર—સુધારો અને **વધારો** કરવો હોય, અને ટુંકમાં જો '**જીંદગી ગુજારવાની રીતભાત**' સુધારવી હોય, તો **ખોરાક—દવા—દારૂ—ઔષધ—શક્તિ—ઉંઘ—પ્રાણ—દમ—શ્વાસ—ક્રિયા—**અને **હવા**—ને લગતા **ખ્યાલો** અને **સમજણ**-માં ફેરફાર થવાની. જરૂર છે, તેઓને લગતા **ધખારા**ઓમાં સુધારો થવાની અગત્ય છે.

આ ફેરફાર અને સુધારો જેમ હાલમાં અપાતી **કેળવણી**-માં

થવો જોઇએ છે, તેમજ તે આપણા ડાકટર સાહેબો તરફથી પણ નીકળવો જોઇએ છે. ડાકટર સાહેબો તરફથી જો એની પેહેલ નીકળે તો આમ-લોક તેને **યકીન** અને **મન**-થી ઉપાડી લેવા જલદી તૈયાર થાય. તેથી ડાકટર સાહેબોએ માત્ર દવા આપનાર ડાકટર તરીકે-જ વરતવાને બદલે, જ્યાં સુધી એક શીક્ષક તરીકે કામ ન લે, એક શિક્ષક તરીકે ઘરાકો સાથ સમજાવટ ન કરે, ત્યાં સુધી, તેઓની દવાથી દુખ-દરદો સાજાં થવાં તદ્દન અ-શકય છે; ત્યાં સુધી તેઓની વૈદક-વિદ્યા એક નીષ્ફળતાજ છે. વૈદક-વિદ્યા ત્યાં સુધી માત્ર ડાકટરો માટેજ છે અને સામાન્ય લોક માટે નથી. પણ તેઓએ જાણવું જોઇએ કે વૈદક-વિદ્યા એ માત્ર દુખ કેમ પારખવું અને દવા-દારૂ કેમ આપવા તેની-જ વિદ્યા **નથી** પણ તે **તનદરેસ્તી** અને **શરીર** સુખાકારી કેમ જાળવવી અને સાચવવી તેને લગતી વિદ્યા છે. એમ જ્યાં સુધી તેઓ આ વિદ્યાને ગણે નહી ત્યાં સુધી ડાકટરો અને આમ-લોક વચ્ચે તથા દુખ-દરદો અને દવા વચ્ચે અથડામણ થયાજ કરવાની.

અગર જો ડાકટર સાહેબોને પોતાના ઘરાક સાથ પોતાના દવાખાનામાં તેવી સમજાવટ કરવાનો મોકો કે વખત ન મળી શકતો હોય, તો આમ-હીત હેદે ધરી અવાર-નવાર જાહેર **ભાષણો** મારફતે લોકને ભેગાં કરી સમજાવવાની જરૂર છે.

આ સઘળું છતાં ઔષધો તદ્દન વ્યર્થ નથી. પણ જેટલો તેનો દાવો કરવામાં આવે છે, જેટલાં તેને અવશ્યનાં ધારી અને માની લેવામાં આવ્યાં છે, અને તેથી જેટલો તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, તેટલી હદ સુધી એમાં કાંઈ વુજુદ નથી. એમ આપણે આ પૂસ્તકમાં સાબેત કરી દેખાડયું છે, અને એમ-જ મોટા શોધક ડાકટરો પણ હવે બતાવતા જાય છે.

શરીરમાં ચાલતી ક્રિયા સુધારવા અને તેને લગતી નબળાઇ દુર કરી તેમાં શક્તિ લાવવા અને વધારવાના ઉપચાર તરીકે જરા-જરામાં તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જેમકે કબજીઆત અને

અ-જીર્ણ દૂર કરી પાચન-શક્તિ વધારવા, અને ટુંકમાં – જે કામ **પ્રાણ** અને **જીવન-શકિત-નું** છે તે (જીવન) શક્તિ વધારવા દવા કે ખોરાકનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે તર્ક અને અક્કલથી ઉ-લટું છે, એમ આપણે પૂરતું સાબેત કીધું છે. હા - કોઇ એકા-એક વધેલી અવ્યવસ્થા વધવા ન પામે, તેનો તુરત-વેળા અટકાવ કરવા વખતને સર તેનો કામ-ચલાઉ ઉપયોગ કરવાની અગત્ય રહે છે: શ-રીરના† **બંધારણ**ને લગતા દરેક †દરદોમાં તેનો ઉપયોગ - **શરીર**-સુખાકારીના નિયમની જાળવણી **સાથે-સાથે** કરવામાં આવે તો સુધારો ઘણો જલદી થાય છે. એમ-તો પછી જે મૂળ હેતુ અને મકસદથી ખોરાક ખાઇએ છીએ, પાણી પીએ છે તે ખોરાક-પાણી પણ મૂળમાં દવા અને ઔષધો-જ છે. સ્પીરીટ અને ઍસીડ જેવી ચીજોમાં ઓગાળેલી અને બનાવેલી દવાઓ કરતાં વનસ્પતી અને ઝાડ-પાનના પાલા જેવાં કુદરતી હાલતમાં હસ્તી ધરાવતાં ઔષધો વધારે ફાયદા-કારક છે.

આજકાલ જ્યારે લોકોમાં બીકટ દુખ-દરદો એકદમ વધી પડે છે, ત્યારે તેને સાજા (cure) કરવાના ઇલાજો યોજી કાઢવા પાછળ લખ્ખો રૂપ્યા (સખાવત-રૂપે પણ) ખરચી નાખવામાં આવે છે. દા-ખલા તરીકે:—ક્ષય-રોગ તેની ઉંચી ટોચે ચઢી, લોકોમાં જ્યારે તેનો ત્રાસ વરસાવે છે, ત્યારે તેની દવાઇ-રસીઓ શોધી કાઢવા અને તેનાથી તેને સાજુ કરવા ઇસ્પીતાલો, લીગો, અને Research Institutes સ્થાપવા અને ઉભી કરવાની યોજનાઓ પાછળ, વ-ખત-જેહેમત અને પૈસો ખરચવામાં આવે છે (કોઇપણ જાતના સં-તોષકારક પરીણામ-વગર) પણ જે **મૂળ** અગત્યની ચીજ છે તે તો તે દુખ લોકમાં થવા અને વધવા **ન** પામે તેની **"સાવચેતી"** અને સાવચેતીના **ઉપાયો** લેવાની જરૂર છે, કારણ "Precaution is better than cure" ઇલાજ કરતાં અટકાવ વધારે સારો છે.

---

† જીવન-રસાયણ શાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણે ગોઠવેલી કેટલીક કીમતી દવા-ઓ કે જે પાછળ આપવામાં આવી છે તે તરફ ધ્યાન ખેંચવાની જરૂર છે, કે જે અસરમાં ઘણી ઉંડી અને તાત્કાળીક છે.

દુખ-દરદો ઉભરી નીકળ્યા **પછી** તેને મટાડવાના ઇલાજો કરવા તેના કરતાં તે દુખોને ઉતપન્ન થતાં અટકાવવા તેનું મૂળ-**કારણ** શોધી કાઢી તે અટકાવવાના ઉપાયો યોજવા તે વધારે સરસ-સસ્તો અને કુદરતી રસ્તો છે. તેથી, તે દુખો થવાનું **મુળ-કારણ** જે આપણે આગળ અનેક રીતે જોઇ ગયા કે "**જીંદગી ગુજારવાની** (ઉટલી) **રીત-ભાત**" છે, તેને સંમારીને સુધારવાની જરૂર છે, અને તે સુધારવા તેને લગતાં શીક્ષણો આપવા અને આમ-લોકમાં તેની સામાન્ય **સમજણ** વધારવાની જરૂર રહે છે. (આપણે આ પૂસ્તક-માં એજ નેમ પૂરી પાડવાની અનેક રીતે કોશેશ કીધી છે.) અને સખાવતનો રસ્તો પણ આ તરફ-જ દોરવાવો જોઇએ છે.

સમાપ્ત.

જીવન-રસાયણ દવાઓ !!

ક્ષય-હાફ્ણ-દમ-કફ-ખાંસી-વિગેરે-છાતીના દરદો માટે એક મહીનો ચાલે એટલી દવાના રૂ. **૧૫.**

આ દુખનું મૂળ-**કારણ**, અને તેના ઉપાયઃ—

ક્ષય - એ ફેફસાંને લગતું દરદ કહેવાય છે; સાધારણ ખાંસી ઉપરથી વધી ફેફસાંના બંધારણને બગાડે છે ત્યારે તેને "ક્ષય" કહેવામાં આવે છે. "ક્ષય" એટલે "ખવાઈ જવું"– "નાશ થવો." શાનો નાશ ? શરીરનો: પણ આપણે ૩-જા અને ૪-થા પ્રકરણોમાં વિગતવાર જોઇ ગયા કે જેટલું તે શારીરીક-બંધારણને લાગુ પડતું નથી, તેના કરતાં વધારે બલ્કે સદંતર તે **જીવન-શકિત-ને પ્રાણ** (હવા-ને) લાગુ પડે છેઃ કારણ **કમતી** હવા, યા **ખરાબ** વાસ-વાળી **ઘેરાયલી-બંધ્યાર હવા દમ**-માં જયા કીધાથી ફેફસાંનું બંધારણ થતું અટકે છે, યા તેના ઝેરી તત્વોથી ખવાવા માંડે છે, કારણ ફેફસાંનું બંધારણ હવાથી અને **'હવાઇ તત્વ'** (air cells) થી થાય છે. આથી તેમાં **હવા** ભરાતી નથી, તેથી તેની **શ્વાસ**-ક્રિયા રફતે-રફતે **મંદ** થતી જાય છે અને દમ બરાબર લેવાતા નથી, લેતાં ગુંગળાટ થાય છે; સુતાં દમ વધારે ગુંગળાય છે અને તેથી ઉંઘ આવતી નથીઃ અને તેથી બમણી-રીતે હવા (માની જીવન-શક્તિ) કમતી મળે છે, યા બીલકુલ મળતી નથી. આ (જીવન) શક્તિ તો આખાં શરીરને ચલાવનાર છે, તે વગર શરીર પોષાતું નથી અને ગળાતું જાય છે, તે સાથે હોજરી પણ નબળી થઈ જાય છે અને ખોરાકને પચાવવાનું કામ ઉપાડી શકતી નથી, તેથી-જ આવાં માણસોને કુદરતી-રીતેજ ભૂખની રૂચી લાગતી નથી, અને તે છતાં જો (હમેશના ધારા મુજબ ચાલતી આવેલી ખોટી માન્યતાથી) ખાધામાં આવે છે, તો નબળી પડી ગએલી હોજરી જેરવી શકતી નથી, તેને એક નકામા બોજા સમાન થઈ પડે છે, એટલે શક્તિ આપવાને બદલે જે હોય

છે તે લૂંટી લે છે અને વધારે નબળાઈ લાવે છે. આ સઘળું આપણે વિગત-વાર **૪-થા** પ્રકરણમાં તપાસી ગયા છીએ. આ ઘણી અગત્યની બાબદ છે અને તે **ખરી-જ** છે, જો ખાતરી કરવી હોય તો તે પીડાતાં દરદીનો **અનુભવ** પૂછવો, કે તેને પેહેલાં તો ખાધાની રૂચી-જ **થતી** નથી, ખાવા ગમતું-જ **નથી, અને** તે–છતાં જો ખાય છે તો **હાંફ અને દમ** ચઢે છે, અને ખાંસીનું જોર પાછું ચઢી આવે છે; પણ જો ખાવા–પીવા વગર જેટલો તે હલકો રહે છે તેટલું તેને સુખ અને આરામ **લાગે** છે – એજ બતાવી આપે છે કે સઘળાં દુખ–દરદ વખતે, અને ખસુસ કરીને આવાં નાજુક દરદ વખતે તો ખોરાકની બીલકુલ હાજત અને જરાબી જરૂર હોતી **નથી.** જે શક્તિ ઘટી ગઈ હોય છે અને જે શક્તિ આવે વખતે જોઇએ છે, તે તો **જીવન-શકિત** છે, **પ્રાણ** છે, અને તે **હવા**-માંથી **દમ** મારફતે મળે છે, **ઉંઘ**-માં મેળવાય છે. તેથી કોઇપણ રીતે ખોરાક ખાવો **નહિ.** પણ તેને બદલે **ખુલ્લાં** ઘરમાં વસી, **ખુલ્લાં** મેદાન-માં ફરી, હવા ખાવાની જગ્યાનો લાભ લઇ, **દમ**-ની **ક્રિયા** (કસરત) મારફતે **ખુબ તાજી–ખુલ્લી** હવા ખાવી, અને આરામ તથા **ઉંઘ** ખુબ લેવી, અને હર-હમેશ "તનદરોસ્તી" નુંજ **ચીંતન મન**-માં **રાખી મુકવું**, એમ કરતાં–કરતાં જ્યારે પેલી જીવન-શક્તિ પૂરતી મગજને મળતી જશે, ત્યારે પોતાની–મેળેજ તે ખોરાકની તલબ કરશે, અને ત્યારે કુદરતી–રીતેજ ભૂખની **લાગણી** છુટશે, અને એમ જ્યારે **ઘણી** જ ભૂખ લાગવા માંડે ત્યારે થોડો–થોડો હલકો ખોરાક શરૂ કરવો કે જેથી હોજરીને મુદ્દલ-જ જેરવવાની મૂસીબત પડે નહી. બનતાં સુધી પ્રવાહી–આકારમાં-જ ખોરાક લેવો કે જેથી જેરવવાનું કામ ઘણુંજ સેહેલ થાય. સૌથી સરસ ઇલાજ એજ છે કે દુધમાં એલચી –જાએફળ **ઉકાળી** દીવસમાં ફકત બે–ત્રણ વખત-જ પીવું. જેઓને ખાંસીમાં **કફ** પડતો હોય તેઓએ દુધમાં સોડા ભેળીને થોડું–થોડું દીવસમાં પાંચ–છ વખત પીયા કરવું: ખોરાકનો આ-જ ઉપચાર રાખવો; બીજો કાંઇજ (ફ્રૂટ સિવાય) ખોરાક નહી.

ઠંડી તાસીરવાળી ફ્રૂટ ખાવી નહી; અંજીર-પપાઇ અને સક્કર-ચંદ. કે જે **ગરમ**-અસરવાળાં **તેજ** ખાવાં.

ખાધા-પીધાની હાલતે આયા પછી.

ખટાશમાં—કોકમ કે લીંબુ વાપરવું.

ખારાશ-માં—સાધારણ નિયમ કરતાં **સિંધાલુણ**, યા લાહોરી નિમક વાપરવું. તે કફને છુટો પાડી બીજી રીતે પણ દવા-રૂપ થઇ પડે છે.

મીઠાશ-માં—ખાંડ કરતાં, સૅકરીન-ગ્લીસરીન-મધ-યા-ગૉળ વધારે પસંદ કરવા જોગ છે.

તિખાશમાં—લીલાં મરચાં સિવાય - સફેદ મરી-લવંગ-તજ-એલચી-જાએફળ-પાન-ચૂનો-ખેરસાલ-જરૂર વાપરવાં. કાચો **કાંદો** ખાણા સાથ **ખાસ** અને **વધારે** પ્રમાણમાં ખાયા કરવો.

અનાજ— ઘઉં કરતાં, રોટલીમાં - જુવાર કે **બાજરી** વધારે સરસ છે, કારણ તે ગરમ અસર-વાળી હોવા સાથ **હલકી** છે.

સાથે-સાથ ઉપલી દવા વાપરવી. આ દવામાં હવામાનો પ્રાણ ગ્રહણ કરી લેવાનો જે ખાસ ગુણ ધરાવે છે તેથી તે ફેફસાંને દમ લેવામાં અને હવા ચુશવામાં મદદ કરે છે. આથી શરીરની સઘળી ક્રિયાઓ વ્યવસ્થીક થતી જશે. અને ફેફસાંના બધા રણમાં અ-સાધા-રણ જડપે સુધારો થશેઃ કફ-હાંફણ-દમ-ચઢતો નરમ પડશે. તાવ-પસીનો-કમતી થતો જશે, અને મગજના નબળા પડી ગએલા અણું-ઓને મજબુટ કરી ઉત્તેજીક કરશે કે જેથી ફેર-ચકરી અને ઠાક દૂર થતાં જશે, અને ચાલવા-હાલવાની સહન-શક્તિ વધશે.

લાંબી-લાંબી જાહેર-ખબરેાથી બાકાં ફૂંકવા કરતાં; એક વખત અજમાયશથી સારી ખાતરી થશે.

એ સિવાય.

બીજી અકસીર દવાઓ:—

મીઠા-પીશાબ - (*Diabetes*) **રેતી**-વિગેરે માટે....

કંઠમાળ...માટે

મગજને લગતાં **વાઈ-ફિકરાં**-અને **દીવાનાપણા** માટે. આ દવા ઉંઘ તથા **યાદદાસ્ત-શકિત** ને મેાટી અસર કરે છે તેથી તે **અભ્યાસીઓ** માટે તથા ઉંઘ-**વગરના**ઓ માટે **ખાસ** એક **ઈલાજ** છે..

મેરવાનજી - હેારમસજી - દાદાચાનજી.
કૅંપ - **કરાંચી.**